
بنت النيل
عدد
ابريل ١٩٥١

اليزابث اردن



Elizabeth Arden

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء **سلماوى وشركاه** **ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وأن ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تباع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :
محلات هانو
محل شالون
(لار دى لاكواڤير
سوكرات وشركاه)

بالقاهرة :
محلات شيكوريل
محلات شالون
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات
بارفيمرى ايرين

بمصر الجديدة :
اجزاخانة نورتون

بالسويس :
اجزاخانة جاتيس

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

ببور سعيد :
محلات سيمون أرزت

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

باسوان :
(ماجيلا فرايس
فوتو ستورر)

مؤتمر في اليونان

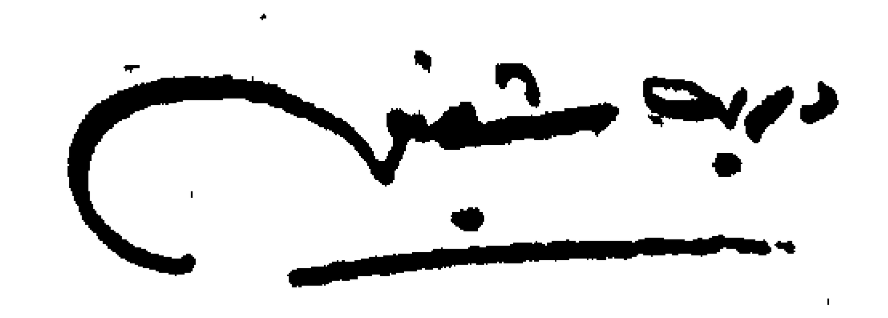
لبى اتحاد بنت النيل الدعوة الى الاشتراك فى المؤتمر الذى نظمته الجمعية العمومية للاتحاد النسائى الدولى فى أثينا ، حيث تجتمع ستون أمة ممثلة فى مندوباتها من جميع بقاع العالم ، وقد رحب اتحاد بنت النيل بهذه الدعوة ، وهو كما يسمونه فى الاتحاد النسائى الدولى « الاتحاد الوطنى المصرى » ، ذلك أنها فرصة بديعة لمصر أولا وللنهضة النسائية بعد ذلك ، فما أحوج بلادنا الى الاعلان عن كيانها والدعاية لمقومات نهضتها ، ولا شك أن بروز المرأة المصرية فى الميدان الدولى عنوان طيب للنهضة المصرية الحديثة ٠

ونحن الان مجتمعات فى هذا المؤتمر العالمى منذ ٢٨ مارس الماضى ٠ وكانت مكانة مصر فيه مكانة ملحوظة ، اذ اقتصر فى معالجة شئونه على أربع دول كانت مصر من بينها ، وهذه فرصة ثانية أتيحت لبلادنا لتمحو سطورا من الدعايات السيئة التى يشنها خصومها فى مثل هذه المناسبات ، وقد جعلنا أهم هدف لنا فى هذا المؤتمر ابراز مكانة الوطن العزيز ، واظهار المجهودات العظيمة التى تبذل فى القضاء على الامية بين النساء حتى نلجم ألسنة دعاة السوء الذين يزعمون فى العالم أن مصر فى المؤخرة من حيث رعايتها لمصالح الشعب فى مجموعه ٠

وقد لاحظنا عن كثب مدى الانتصار الذى حازته بلادنا بعد أن روينا للقوم هذه النهضات الشاملة التى دبت فى جوانب الحياة المصرية ، وبوأت مصر مكانتها الجديرة بها بين الامم والشعوب ، كما تبين للمؤتمرات أن المرأة المصرية قد جاوزت ما يعرفنها عنها ، واحتلت مكانتها المرموقة فى مصر ، وأخذت تساهم مساهمة الاصيل فى الشئون العامة فى داخل مصر وفى خارجها أيضا ٠

وقد كان هذا المؤتمر فرصة ثالثة ، فقد لاحظنا أن المؤتمرات لم يسألن كثيرا عن مدى التقدم الذى أصاب قضيتنا العادلة ، وهى قضية المساواة فى الحقوق الدستورية ، فقد خيل اليهن أنه أمر قد فرغ منه المصريون ، وسلم به الجيل الجديد وسط عاصفة من الهتاف والتصفيق ٠٠٠

ترى متى نزعم لزميلاتنا المؤتمرات أنهن صادقات الحدس والتخمين ؟!!٠٠



العـــدد ٦٥

الثمن ٥ قروش

طاوعوها وجربوا...

منذ خمسة أشهر تركت ابنتي – كما أحب أن أسمي بنت النيل – في رعاية الله وأنا أعلم أن الصبية الحسناء لا ينبغي أن تترك وهي لم تشب عن الطوق بعد ثم عدت اليها ، فاذا هي ثائرة على ما رسمت لها من تقاليد واذا هي صدى للاحداث التي جرت في المحيط النسائي ، وأنا بطبعي لا أحب التقاليد كما أتخوف من الطفرة لذلك راعني ولا أقول روعني هذا النشاط الذي ملأ حياة المرأة في مطالبها الدستورية، وطغت أنباؤه أو كادت تطغى على حس الصبية الحسناء ، وتشغل كثيرا من صفحاتها وأبوابها المختلفة

قيل لي ان الهيئات النسائية تظاهرت، وقيل ان القوم لا يزالون في مصر يناقشون البديهيات ، هل يليق بمصر أن تعترف بحق المرأة الدستوري ، أو تبقى حيث هي جامدة لا تمضي خطوة بل خطوات ؟ وهنا روعني حقا انشغال المصريين بعظائم الامور ، أليس من عظائم الامور أن يقتحم السيدات دار البرلمان ، وأن يعيش المصريون أياما أو أسابيع يتحدثون عن حقوق المرأة الدستورية وتنقل وكالات الصحف أنباء المظاهرة الى البلاد الخارجية كقصة مسلية عن قوم يسكنون افريقيا ، وافريقيا كما تعلمون لها في الاطلس أوصاف وأوصاف ...

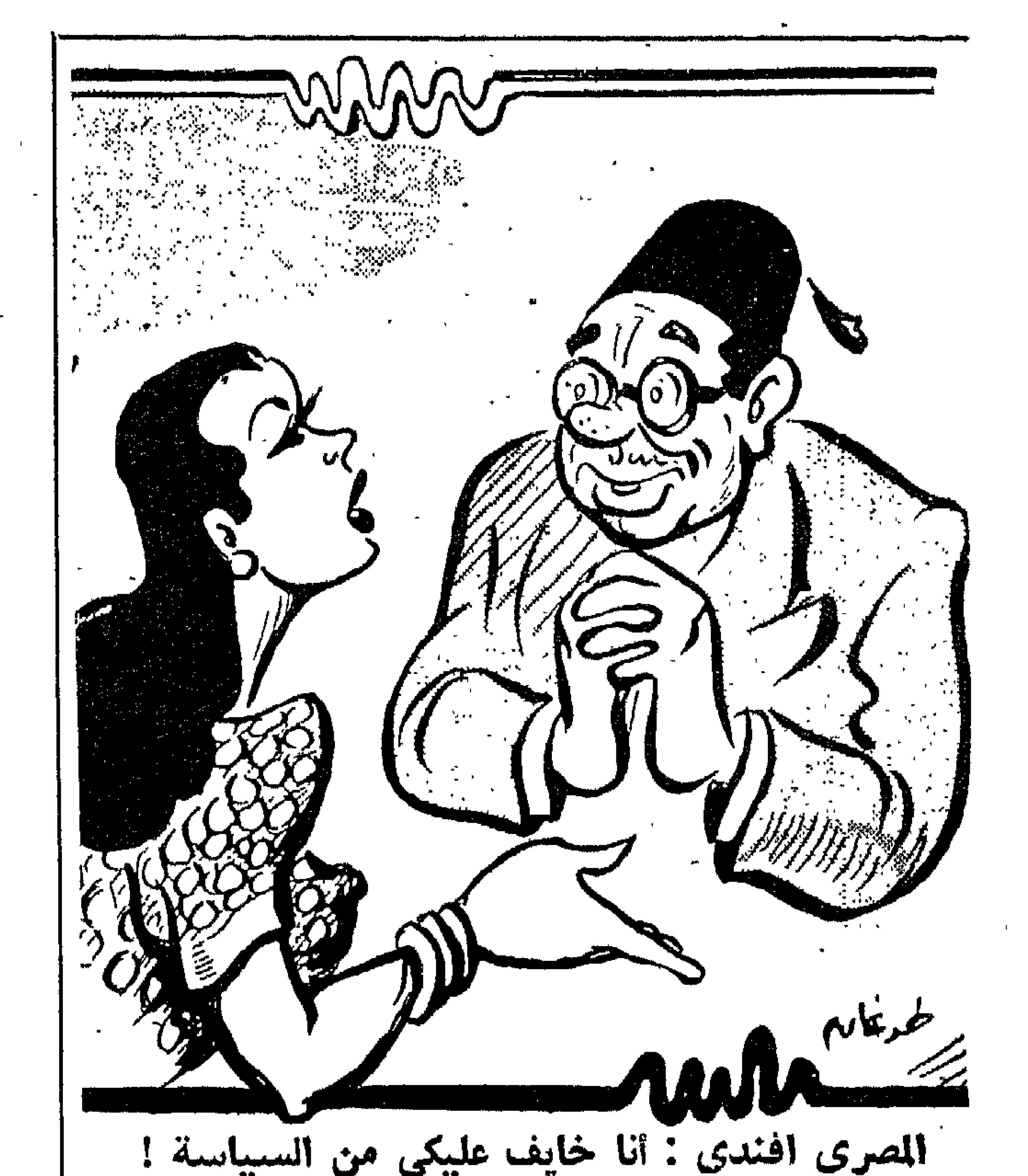
لا أعرف بالضبط الصورة التي كانت عليها مظاهرة الانسات والسيدات، فلعلهن كن يحملن عريضة بمطالبهن أو لعلهن ذهبن الى دار البرلمان دون أن يشاهدهن أحد من الناس . فتلك قصة اختلفوا في روايتها ، وأعجب بها قوم وأعرض عنها قوم ، ولا أستطيع بحكم بعدي عن مصر أن أقف الى جوار الرجال من أهل اليمين أو من أهل اليسار، وانما يعنيني في القصة كلها أن مصر ، ومصر وحدها بين الامم الاسلامية المساهمة في هيئة الامم ، لا تريد أن تعطي المرأة حقها الدستوري ، فألجأت نساء مصر الى التظاهر

لا أدري ماذا يخشى الرجال من منح المرأة تلك الحقوق ؟ أيخشون عضويتهن في البرلمان ؟ فليطمئن الرجال فان البرلمان الانجليزي ليس فيه غير ست سيدات بين ستمائة عضو من الرجال ، وذلك بعد كفاح عشرات السنين ، وبعد هذا الكفاح الطويل لم تثق المرأة الانجليزية الا بالرجل الانجليزي ، وفي ذلك من دواعي الاطمئنان الشيء الكثير .

اطلقوا لهن حقهن فلن تصاب مصر بسوء ، فان المرأة بطبعها لا يشغلها الا ولدها رضيعا أو كهلا ، ولا تؤثر في الدنيا مشاغل غير مشاغل البيت ، ولن تفرغ لحظة للسياسة حين تتاح لها السياسة ، فان كل ممنوع مرغوب فيه ، واذا أردتم لادمغتكم راحة طاوعوها على ما تريد ، واذكروا ان لها في مجد الوطن نصيبا ولابد أن يكون لها بالتبع حق الارشاد والتوجيه

وأحسب أن هذا الكفاح الذي لا مبرر له ، من شأنه أن يعطل الحياة العامة ويمنعها من النمو والازدهار ، فان الامم الحية تستفيد عادة من تجارب الامم الاخرى ، وقد رأينا الشعوب الناضجة قد آمنت بحق المرأة في مزاولة حقها الدستوري ، ولم نسمع قط أن المرأة في الباكستان أو في تركيا أو في سوريا قد ساء لها خلق أو هدم لها بيت حين بلغت مناها بمزاولة تلك الحقوق ، بل ان العكس صحيح اذ تعاون الطرفان على البر بالوطن ، وسارت الحياة قدما لا تعترضها الصخور أو الحصباء، وهدأت النفوس ، واستقرت المرأة في بيتها مطمئنة الخاطر الى أنها انسان نال حقه ووجب عليه أن يعرف التزاماته ويؤديها أحسن أداء .

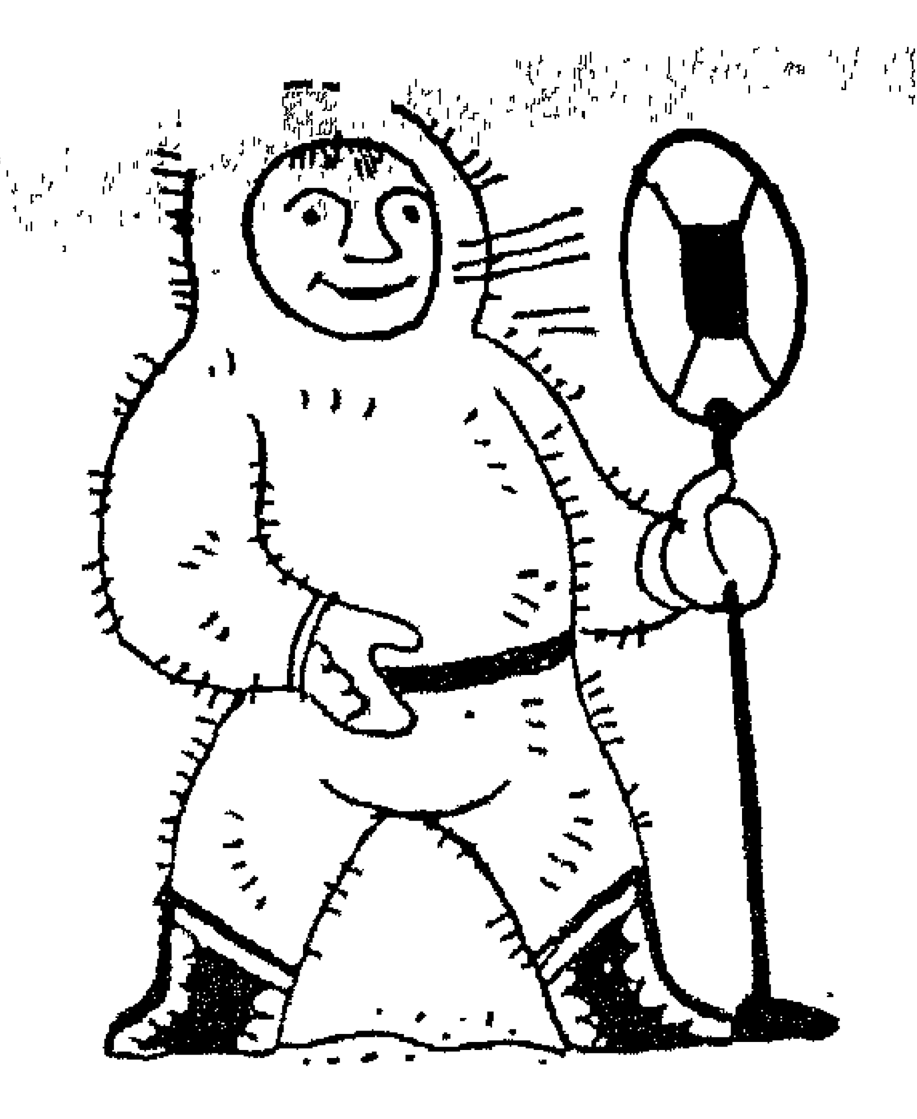
ابراهيم عبده



المصري افندي : أنا خايف عليكي من السياسة !
بنت النيل : بالعكس دي السياسة بقت أسهل بكتير من عمل ميزانية البيت !



أخبار من كل مكان





• بدأ التعاون بين الاتحاد النسائى واتحاد بنت النيل يتخذ طابعا جديدا ومن المنتظر أن تقوم السيدة سيزا نبراوى والانسة حواء ادريس بالقاء بعض المحاضرات فى نادى بنت النيل هذا الى المحاضرات الاخرى التى تلقيها الدكتورة دريه شفيق والسيدة زينب لبيب فى نادى الاتحاد

• تنوى بعض الشركات السينمائية انتاج فيلم كبير تدور وقائع قصته حول قضية المرأة ويتجه الرأى حتى الان الى أن يكون أبطاله وبطلاته من واقع الحياة

• أبدت مؤسسة الثقافة الشعبية رغبتها فى أن تتعاون مع وحدات بنت النيل لمكافحة الامية بين النساء وتدور الان المباحثات بين الطرفين لتنظيم هذا التعاون

• تؤكد السيدات الوفديات ان الحكومة وعلى رأسها رفعة النحاس باشا لا يمكن أن تنكر جهاد المرأة المصرية فى مختلف نواحى الحياة وانها ترى من أهم واجباتها الاعتراف بحقوق المرأة السياسية

• ألقى الدكتور ابراهيم عبده عدة محاضرات براديو باريس خلال زيارته أخيرا لفرنسا عن النهضة النسائية بمصر أحدثت دويا كبيرا فى الدوائر النسائية الفرنسية وصرحت احدى سيدات المجتمع بأنها لم تكن تظن ان المرأة المصرية قد وصلت الى هذا المستوى الرفيع من الرقى والتقدم

• استقالت بعض أعضاء الحزب النسائى من مراكزهن وذلك نتيجة اختلاف فى وجهات النظر وتدور الان مفاوضات لاعادتهن والمأمول أن تكلل هذه المفاوضات بالنجاح

• صرح النائب المحترم الاستاذ أحمد الحضرى الذى قدم أخيرا مشروعا بتعديل قانون الانتخاب بحيث يشمل النساء بأنه أقدم على ذلك كرد للجميل نحو أخته وزوجته واخواته وبناته اللائى لا يستطيع أن ينكر معاونتهن له على النجاح فى حياته العامة والخاصة على السواء



قضية ١٠ أبريل

هل تعدل النيابة موقفها ؟

تنظر أمام محكمة جنح عابدين القضية التى اتهمت فيها الدكتورة درية شفيق مع مدير قاعة ايوارت التذكارية بعقد اجتماع عام تمخض عن مظاهرة اقتحمت دار البرلمان دون أخذ اذن سابق من المحافظة .

وقد أعفت الدكتورة درية شفيق مدير القاعة من كل مسئولية وتحملت وحدها كافة النتائج والمعروف ان كثيرا من المحامين والمحاميات قد تطوعوا للدفاع فى هذه القضية باعتبارها قضية المرأة .

ومما يذكر أن قاضى محكمة جنح عابدين هو الاستاذ عبد العزيز بك الشناوى نجل المغفور له شيخ الجامع الازهر السابق .

وهناك اتجاه الى أن تفوض النيابة الامر للمحكمة وهذا اصطلاح قانونى يعنى عدول النيابة عن الاتهام ويؤيد هذا الاتجاه عدم اعلان الدكتورة درية كمتهمة حتى الان بالرغم من أن المحكمة قد كلفت النيابة بذلك منذ ٦ مارس الماضى



طفلان من آلاف أطفال كوريا الذين نكبوا فى الحرب التى تستعر نارها منذ أول الصيف الماضى . لقد خربت القنابل بيتهما وقضت على أبويهما وعلى الرغم من حداثة سنهما فقد شاهدا مناظر القتلى والجرحى والدم . ان كل ما يريدانه من الحياة أن تعود الطمأنينة الى وطنهما بعد ما قاسياه من الاهوال ...

مشاعل العدالة بين يدى حواء ..

تثور زوابع وأعاصير كلما عن لقضية المرأة أن تتقدم خطوة الى الامام ، ويكون الكفاح التقليدى بين حركة متحررة كلها أمل وبين تقاليد قديمة تحاول التشبث بالحياة وترى فى كل جديد خطرا عليها ..

لقد طرقت المرأة أبواب التعليم .. فقامت الدنيا وقعدت .. ولكن أصحاب التقاليد سرعان ما أقنعهم الزمن بأن يسلموا بأن الفضيلة تساير العلم والمعرفة .. وهكذا انتصرت المرأة فى ميدان التعليم !.

ثم تقدمت الى ميدان الوظائف العامة .. فقامت الدنيا ولم تقعد بعد ، ففريق سلم بكفاءتها ومثابرتها .. وفريق حارب هذا الاتجاه بكل الطرق.. واخرون رأوا فيه تجديدا مستحبا و (مودة) لطيفة !! ولكن الواقع سلم بوجهة النظر النسائية ـ على أى حال ـ فكان انتصارا جديدا ..

وكان توالى الانتصارات مشجعا للمرأة أن تتقدم الى ميدان طالما تهيبه الرجال ـ ميدان العمل الحر ـ حيث البقاء للاصلح .. تقدمت الى ميدان المحاماة وأمسكت بمشعل العدالة تنير به الطريق .. فأثبتت أن ما يظنه الرجعيون خرافة القرون أصبح حقيقة ملء العيون ! .

نعيمة الايوبى .. أول الغيث

الجلسة منعقدة .. والقاضى يناقش الخصوم .. وشقت الصفوف (سيدة) تسير بخطوات ثابتة واحتلت مكانا فى مقاعد المحامين .. فتوجهت اليها الانظار متسائلة .. ثم سرى الهمس بين الحضور عند ما تقدمت (السيدة) الى منصة القضاء تطلب قضيتها.. ولم يتمالك القاضى أن أجابها بخشونة : ان القضايا التى بها محامون تنظر أولا قبل غيرها .. واحتبست الانفاس عندما رن صوت السيدة فى القاعة ـ أنا محامية !

وانطلقت **الاستاذة نعيمة الايوبى** تشرح دعواها بنبرات سليمة وصوت واضح وقد ران على القاعة صمت بليغ ، واشرأبت الاعناق وأصاخت الاسماع.. وأتمت الاستاذة مرافعتها وغادرت القاعة تشيعها نظرات الحاضرين وأمارات الدهشة والعجب لا زالت مرتسمة على وجه القاضى.. سيدة تترافع أمام القضاء .. انه لم ير هذا من قبل .. انه حدث جديد !!

كان هذا فى عام ١٩٣٤ ، وكانت الاستاذة نعيمة الايوبى أولى من اقتحمن ميدان المحاماة !. فخطت خطوتها الجريئة مواجهة العاصفة وحيدة .. وضرب رجال التقاليد كفا على كف كيف لا تلزم المرأة عقر دارها .. ان هذا مخالف للاداب والفضيلة !. وفى المجتمعات النسائية الخاصة راحت السيدات يتخذن هذه الخطوة مادة للتندر والفكاهة .. شأنها شأن كل خطوة جديدة ، لا تجد من يأخذ بناصرها الا عند ما ينجح أصحابها فى أداء رسالتهم.

ومضت نعيمة الايوبى غير عابئة بالنقد واللوم .. ولم تلق بالا الى تلك التعليقات التى كانت تلقى على مسامعها وهى فى طريقها الى المحكمة كل يوم .. هو مافيش فى البلد رجالة !. يعنى الستات مش أحسن يقعدوا فى البيوت !!

ـ كانت تجيب بينها وبين نفسها .. نعم فى البلد رجال .. ولكن هل يمنع ذلك من أن تؤدى المرأة واجبها كالرجل سواء بسواء

زوجات ومحاميات ..

وراح الرجعيون يهزون أكتافهم للحركة الجديدة : ان المرأة تشتغل بالمحاماة ما دامت وحيدة ولكنها لن تستطيع الجمع بينها وبين أعباء الزوجية !

وما كادت هذه الاقوال



محامية ... وربة بيت ناجحة
مفيدة عبد الرحمن

تستقر فى الاذهان .. حتى تقدمت **السيدة مفيدة عبد الرحمن** الى كلية الحقوق ونالت اجازتها وانضمت الى زميلاتها المكافحات .. وأثبتت انها تستطيع أن تكون ربة بيت ناجحة فى الوقت الذى تشق فيه طريقها لخدمة العدالة ..

فى الميزان !

وغذت الايام الحركة الجديدة بدماء جديدة .. فشهدت قاعات المحاكم **كريمة حسين ووديدة عزب وعطيات الشافعى وزينب رفعت وعطيات الخربوطلى وفريدة حسان وغيرهن .. والزوجات** منهن مثال جدير بالنظر وأسوة تستحق التقدير والاعجاب .

وقد رأينا من المحاميات من لا تقل عن الرجل فهما لقضاياها وتبيانا لدعواها ، بل ان هناك بعض النواحى التى قد تفوقه فيها .. وفى هذا تقول **الاستاذة روحية حلمى** المحامية : ان الرجل يأخذ الامور جملة وقد لا يفحص دقائقها .. بينما المرأة بما جبلت عليه من دقة الملاحظة تستطيع أن تتبين كل دقيقة وخافية مما قد يترتب عليه براءة موكلها أو كسب دعواها ..

.. والمحاكم الشرعية أيضا ..

اجتازت الحركة دورا جديدا .. عندما ذهبت الاستاذة **وداد الشاطر** الى احدى المحاكم الشرعية ووقفت تستمع — فخرجت وهى مقتنعة بأن من التقصير فى واجبها نحو بنات جنسها ألا تدافع عنهن فى هذا المضمار .. فتقدمت الى النقابة الشرعية ..

وتابعتها الاستاذة **مفيدة عبد الرحمن والاستاذة وديده عزب** .. وبحث (أصحاب الفضيلة) عن نص فى لائحتهم يمنع دخول المرأة .. فلم تسعفهم **اللائحة .. وهكذا احتلت** المرأة مكانها بين المحامين الشرعيين ..

وتقول الاستاذة مفيدة عبد الرحمن : ان مسائل الاحوال الشخصية كالزواج والنفقة وغيرها ، مسائل تستطيع المرأة أن تصارح بها احدى بنات جنسها من المحاميات وقد يلجمها الخجل أن تذكر حقائقها للمحامى الرجل مما قد يترتب عليه فقدها لدعواها .. فعلينا — نحن المحاميات — أن نؤدى رسالتنا لخدمة العدالة

ولكن ميدان المحاماة الشرعية .. ظل قفرا ! الا من بعض محاميات معدودات لا يتجاوزن أصابع اليد الواحدة .. ذلك أن الجهل صور لاصحاب الدعاوى أن القضايا الشرعية لا يستطيع أن يتناولها الا المحامون (المعممون) ... وكان مما يدعو لفرجة الجمهور وتندره أن تقف محامية وسط هذه الجموع من (المعممين) لتتحدث فى الفقه والشرع ..

ومع الزمن رويدا رويدا .. وعندما أثبتت المحامية كفاءتها .. بدأ أصحاب القضايا يؤملون على يديها الخير .. وبدأت تحتل مكانها فى ظل المحكمة الشرعية !.

.. وفى الصعيد ..

ووصلت الانباء الى الصعيد بأن المرأة تقف فى المحكمة لتدافع عن الرجال والنساء على السواء فتلقفوها وهم بين مصدق ومكذب ، وجعل الرجال يفتلون شواربهم وهم يترحمون على الرجولة وعلى الماضى حيث المرأة لم تكن لتتعدى عتبة الدار ؟؟

ثم حدث فى العام الماضى ما قلب الامور ظهرا على عقب .. ففى مركز من مراكز مديرية المنيا وقعت جناية سرقة ، وكان المجنى عليهم فيها رجالا من ذوى الحيثية والعصبية .. فرفض محامو المنطقة الدفاع عن المتهمين — ولو حتى أمام النيابة — مجاملة لاصحاب السلطان .

وطاف أهل المتهمين على المحامين فردا فردا ، وأخيرا ولما أسقط فى يدهم ، اضطروا أن يركبوا الصعب وانطلقوا الى احدى المحاميات

بعد أن فهمت **الاستاذة نعمت بدر** ظروف القضية قبلت أن تدافع عن المتهمين، ولم يكن أمامها من مهلة سوى ليلة واحدة ، لم تذق فيها طعم النوم حتى أعدت دفاعها ، وفى الصباح توجهت الى المحكمة ، وهناك قابلها المحامون محاولين اثناءها عن الحضور ولكنها لم تلتفت لهذه المحاولات وحضرت التحقيق وأدت واجبها وأفرج عن المتهمين بالضمان .. وهكذا آمن مركز من مراكز الصعيد بمقدرة الجنس الاخر !..

الى الامام حاملات المشاعل !

لقد أثبتت المرأة أنها جريئة فى اقتحامها هذا الميدان ، بل أكثر جرأة من الرجل .. فان نظرة واحدة الى عدد خريجات كلية الحقوق ونسبتهن الى عدد المشتغلات بالمحاماة ، تبين لنا أن الوظائف العامة بما فيها من مركز ومرتب ثابتين وبعد عن مشاق العمل الحر ، لم تخلب أنظار المرأة ، بل ظلت الكثيرات مؤمنات بأن المحاماة ميدانهن الذى يجب أن يعملن له .

ففى ساحات المحاكم الان ٦٥ محامية، بينهن ٩ محاميات يحملن مشعل العدالة أمام محاكم الاستئناف ..

ان كليات الحقوق الان فى الجامعات الثلاث لتكتظ بطالبات العلم الراغبات فى شق طريقهن فى الحياة .. وعند فتح باب الدراسة الليلية فى جامعة ابراهيم كان يظن أن هذا الباب لن يلجه سوى الرجال .. واذا بالمسئولين يرون خمسة من السيدات يتقدمن الى كلية الحقوق ، انهن ربات بيوت، ولكنهن يرين **أن لا مانع** يمنعهن من قيامهن بدورهن دفاعا عن العدالة .

ان الحركة النسائية تتقدم .. ولن **يعوقها عائق** ما دام العلم والعدالة يظللانها .. فحذار حذار أيها الرجعيون !..

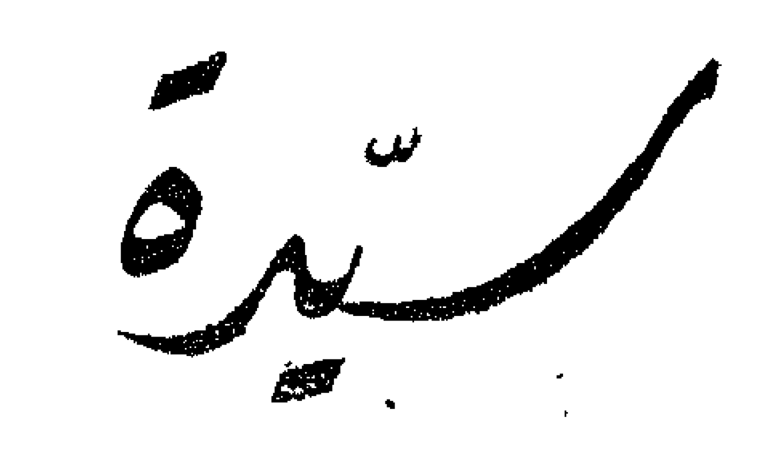
حسن البسيونى
المحامى

نعيمة الايوبى .. أول الغيث





وديده عزب .. احدى المشاعل



كخاطرة



الاميرة عائشة

- كبرى كريمات سلطان مراكش .
- تتزعم الحركة النسائية فى مراكش وكانت أول من رفعت الحجاب ودعت طالبات المدارس الى الاقتداء بها .
- زارت مع والدها السلطان مدينة طنجه فى أبريل من عام ١٩٤٧ بالرغم من محاولات الاستعمار الفرنسى منع هـذه الزيارة وخطبت يومها فى الجماهير خطابا حماسيا دعت فيه الى الكفاح من أجل حرية ووحدة بلادها
- تشترك الان مع كثير من نساء مراكش فى العمل وسط صفوف الثوار المراكشيين فتقدم لهم الغذاء وتعنى بالجرحى .
- تهتم اهتماما كبيرا بتعليم الفتاة المراكشية وتقول ان رسالتها هى أن تخلق جيلا جديدا من النساء مثقفـات معتزات بحقهن وحق الوطن كله فى الحرية والسعادة .
- نادت كثيرا بضرورة تعاون نساء العرب جميعا وأبدت رغبتها فى زيارة الاقطار العربية وخاصة مصر .
- تجيد اللغتين العربية والفرنسية وتهوى الاطلاع والرحلات والاشراف على المشروعات الاجتماعية

شهيدة ١٠ ابريل

نحن الان فى أول أبريل من عام ١٩٥١ ...

وأسارع فأؤكد انه ليس فى نيتى مطلقا أن أقابلكم فيه ـ والحديث هنا موجه للسيدات أولا والرجال ثانيا ـ بأكذوبة قد تضحكون منها مرة ثم تضحكون على مرات . وانما أريد أن أنتهزها فرصة فأدلى اليكم ببعض الحقائق . نعم .. بعض الحقائق !!

* * *

مرة أخرى أقول : نحن الان نستقبل أبريل عام ١٩٥١ .. وفى أبريل سنة ١٩١٩ كان كل سنتيمتر من مصر يغلى ثائرا .. البيوت الازقة ... الشوارع ... المدن .. القرى .. المصانع دور الحكومة .. المدارس .. الجامعة .. وكل مكان ..

كان العالم كله يشاهد باكبار واجلال فورة شعب يريد حريتـه لينطلق مع ركب الانسانية ينتج ويثمر .

كان صوت سعد زغلول الدافىء العميق يجلجل دائما وبلا توقف معلنا بصراحة وايمان حقـوق بلاده مؤكدا كفاحها الذى لا يلين من أجل الاستقلال ...

كانت الاجتماعات الوطنية تنتشر على طول البـلاد وعرضها تضم جمـاهير الشعب الثائرة على الاستعمار غير هيابة بقواته المسلحة وبطشه الغادر وطغيـانه الرهيب ...

كان لكل يوم أناسه الذين عاشوا أبطالا ثم سقطـوا أبطـالا تحت رصـاص المستعمرين ...

نعم ... هذه حقيقة .. هذه مصر فى عام ١٩١٩ ويستطيع كل مرتاب أومكذب لهذه الحقيقة أن يقرأها فى كتب التاريخ فيعلم أى شعب مكافح هذا الذى يعيش حول النيل الوادع الهادىء ... أى مارد جبار هـذا الذى يختفى وراء المحراث والفأس والمنشار والمطرقة ...

وحين يفتش هذا المرتاب بين السطور سيعثر على آلاف الشهداء الذين رووا بدمائهم أرض بلادهم ... ولو دقق قليلا لوقع نظره على اسـم صغير متواضع هو : شفيقة محمد ... امرأة استشهدت فى العاشر من أبريل سـنة ١٩١٩ ....

انها احدى نساء الشعب اللائى شاركن الرجال فى الـكفاح الوطنى ضـد الاستعمار ...

والتاريخ لا ينكر هـذه الحقيقة ولكنه يقف عند هذا الحد ولا يتعداه .. لماذا .. لست أدرى ...

على العموم سأحاول اليوم أن أقنع حضرته بأن يحرك لسانه ولو قليلا فى هـذا الموضوع ...

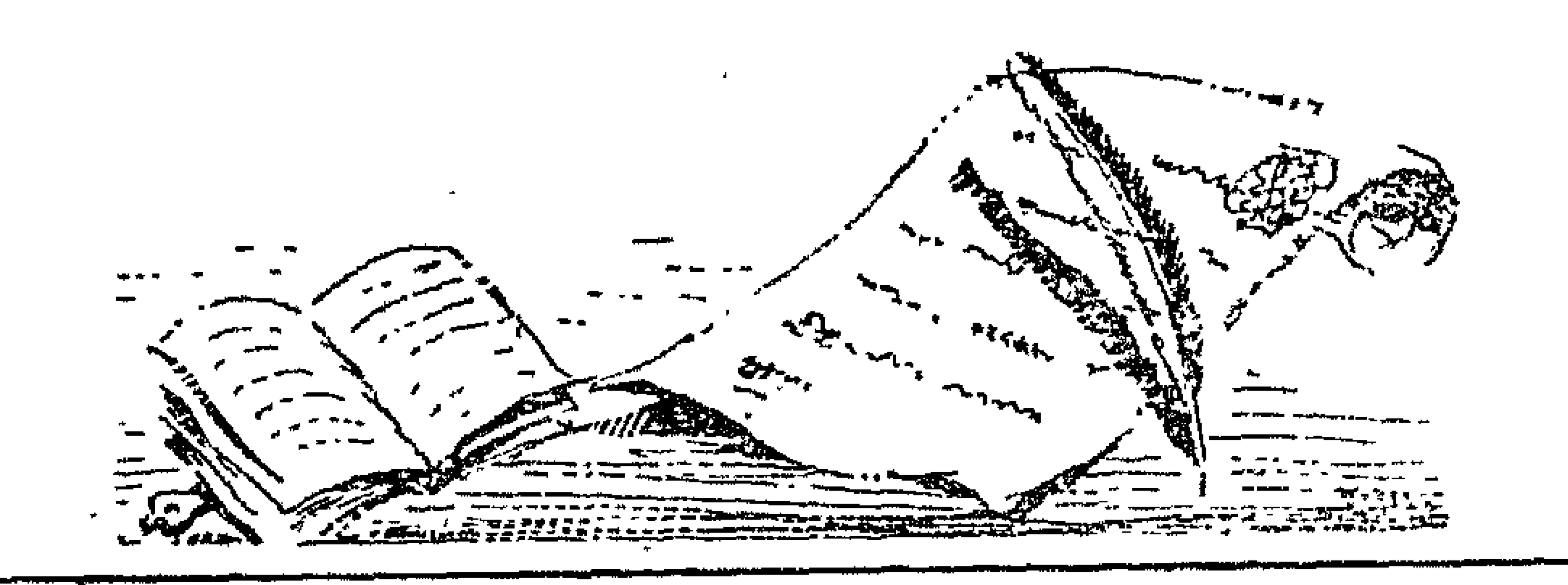
ولا أريد أن أذهب بعيدا ولذا فسأقف عنـد عام ١٩٠٠ ... وعام ١٩٠٠ عام خالد فى تاريخ المرأة المصرية ففيه ظهر كتابا قاسم أمين (تحرير المرأة والمرأة الجديدة) فألقيا ضوءا قويا على المجتمع الذى كان راسفا فى أغلال الاحتلال الثقيلة والظلام والجهل والتقاليد العتيقة التى كانت ترفض الاعتراف بالمرأة ككائن حى له طاقة العمل والانتاج لخير الجماعة وسعادتها وحريتها ...

ولقد فتح الكتابان أمام المرأة المصرية آفاقا مشرقـة نحو مجتمع جديد متماسك أساسه التعاون المشترك بين الجنسين وفهـم حقيقى لواجبات كل منهما وحقوقه

> **رجاء**
> **يرجو الكاتب من كل من لديه معلومات تاريخية عن الشهيدة شفيقه محمد أن يتفضـل بارسالها الى المجلة .**

بالقدر الذى كان يسمح به التطور العام فى ذلك الوقت

وكان قاسم أمين يفهـم جيدا مغزى عمله وهدفه وهذا هو السر فى اهدائه كتابه (المرأة الجديدة) للزعيـم سعد زغلول الذى استقبله بصدر رحب ورأى فيـه تحريرا لنصف الشعب الذى قاده فيما بعد نحو الحرية فأهداه بدوره الى شريكـة حياته العظيمـة أم المصريين فقرأته وهضمته وأرسلته الى صديقتها هدى شعراوى . ومن هنا بدأت الحـركة النسائية الحديثة بداية موفقة صحيحة ناجحة اذ سارت فى نفس الطريق الذى سارت فيه



الحركة الوطنية كلها كجزء لا يتجـــزأ منها .. ومضى الزمن ومضت معه صيحـــة قاسم أمين تقتحم الحجاب والظلام والاسوار والتقاليد لتصل الى آذان النســـاء الاسيرات فتفتح قلوبهن وعيونهن على أشياء جديدة .

وحينما هب سعد زغلول يقود ثورة الشعب فى عـام ١٩١٩ كانت مئات السيدات والشابات قد تكتلن فى جمـاعة أسمينهـــا لجنة السيدات الوفديات تحت رياسة هدى شعراوى ..

وفوجىء العالم كله بالمرأة المصرية المحجبة تنطلق وراء أم المصريين وهدى شعراوى مساهمة بكل امكانياتها المادية والادبية فى الكفاح الوطنى

وفى ١٦ مارس سنة ١٩١٩ شهدت شـــوارع القاهرة أول مظاهرة نسائية تنادى بحرية البلاد وتتعرض فى شجاعة لبربرية الاحتلال ووحشية جنوده .

وفى مظاهرة ١٠ أبريل من نفس العام كانت الجموع حاشدة والشمس حارقـة والتوتر يسود الجميـــع وفشلت قوات الاحتلال فى أن تخيف النساء المناضلات فانطلقت فى وجوههـــن الرصاصات كالمطـر ... وكانت معركة سقطت فيهـا شفيقة محمد كأول شهيدة من النساء حيث استقرت فى جسدها عشرات الطلقـــات وسجل الشعب ذكـــرى شهيدته الطاهرة بمنشـور تاريخي أذيع تحت عنوان : (شفيقة محمد أولى الضحايا) وجاء فيه : (أن أباها قــد أودعها عـــواطف الشعب المصرى وتعزى عن وحيدته بحرية بلاده فهكذا الرجولة وهكذا الاخلاص للوطن .... ففى ذمة الانسانية شفيقة محمد ومس كافل وجان دارك .)

* * *

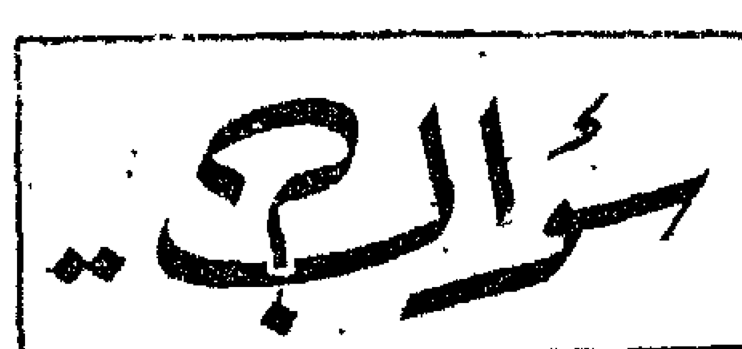
وبعد ...

هذه حقيقـة أبريل ... حقيقة تاريخية أحس وأنا أذكرهــــا الان كثيرا من (نسائنا الانيقات المناضلات اليوم) لا يستطعن تصديقها الا على أساس أنها احدى أكاذيب أبريل التقليدية فهن لم يقرأن ســـطرا واحدا من تاريخ بلادهن ...

انهن يرين الحـــركة النسائية حفلات وأناقـة وصورا وأسماء تنشر بين الحين والاخر فى اجتماعيات الصحف ...

لقد مضى على استشهاد البطلة شفيقة محمد اثنـان وثلاثون عاما ومع ذلك هـل فكرت هيئة نسائية واحدة أن تحتفل بذكراها وتوضح للجيل كيف كانت رســالة المرأة فى الماضى وكيف تكون فى الحاضر والمستقبل ...

يا حضـــرات السيدات الانيقات (المناضلات) ان الحركة النسائية شىء آخـر غير الشـــياكة والاناقة والصور فى الصحف والمجلات انها الوطن كله .. انهـــا حريته وسعادته واستقلاله .



تحدثت منذ أيام الى صحفية ألمانية تزور مصر الان اسمها الين ام. برج ..

صريحة .. قوية الشخصية نافذة البصيرة ... مثقفة واسعة الافق .. فى السابعة والثلاثين من عمرها .... تحمل فى أعماقها تجـارب عظيمة .

سألتنى : كم من الزمـن تقدر لنجاح الحركة النسائية فى بلادكم ..

قلت : لا أستطيع أن أحدد وقتا معينـــا بالذات وانما أؤكد أن ذلك سيكون عندما تصبح ذات صدى شعبى عميق ..

قالت : هذا صحيح ... ولكن هل تعلم أن ما يزيد على ثلثى شعبكم فلاحون وان المرأة الفلاحة تعيش وراء جدار ضخم من الجهـــل والتقاليد والجمود ..

قلت: نعم هذا حق وأعتقد ان مهمة الحركة النسائيـــة الان هى تحطيم هذا الجدار الضخم وبث بذور العلم والنور فى هذه الدنيا التى أقفرت من كل مظاهـــر الانسانية ..

وهزت الصحفية الالمانية رأسها عدة مـــرات ولاذت بالصمت ..

والسؤال الان هو كيف يحطم هذا الجدار الضخم ؟!

ترى هل تسطيع الاحزاب النسائية الاجابة عليه ...

رجل

جلالة محمد بن يوسف
سلطان مراكش

• يعيش الان حبيســـا فى قصره محـــاطا بقـوات الاستعمار الفرنسى بعد ما رفض أن يتنكر لجهاد شعبه من أجل الحرية .

• زار مدينة طنجة فى عام ١٩٤٧ وألقى فيها خطبـــة تاريخية أعلن فيها حق بلاده فى التمتع بالحرية والاستقلال ونادى بضرورة ارتباطها مع البلاد العربية ويعتبر هـذا الخطاب الشرارة الاولى التى اندلعت منها حركة الاستقلال الجديدة .

• يؤيد كريمتـه الاميرة عائشة فيما تقوم به لنهضة المرأة المراكشية ويقول : أريد أن يكون شعبى كله حيا منتجا : رجاله ونساءه .

• متزوج وله ولدان وثلاث بنات يشرف بنفسـه على تربيتهم .

• يهوى الرحلات والاطلاع ودراسة المشاريع الاقتصادية

قالت لي

كنت عندها بالمنزل يوم عيد ميلاد ابنتها الكبرى ... لقد بدت رائعة هذا المساء بثوبها الاسود الانيق وبالابتسامة الرقيقة التي ارتسمت على شفتيها ... لقد كانت حفلة بسيطة لم تدع اليها الا صديقات ابنتها الصغيرات ... اخذت توزع عليهن الحلوى واحدة واحدة وتساعدهن فى اكلها فاذا ما انتهى دور الاكل انتقلت بهن الى غرفة أخرى حيث أدارت لهن بعض الاسطوانات التى تتفق موسيقاها وعباراتها مع عقول واذواق هؤلاء الصغيرات ... ثم اخذت توزع عليهن بعض الهدايا واللعب. لقد كنت أرقبها كالمشدوهة ... لم أكن أتصور أن هذه السيدة تستطيع مثل هذه الاشياء لقد عرفتها موظفة كبيرة وكاتبة وصحفية وزعيمة ومحدثة من الدرجة الاولى ، ولكن لم يدر بخلدى ابدا أنها تجمع الى جانب ذلك فن تربية الاطفال وادارة المنزل والاشراف على كل صغيرة وكبيرة فيه .

لقد كانت حقا رائعة هذا المساء ... لقد كانت سيدة ووالدة بكل ما لهاتين الكلمتين من معان.

قلت لها ...

هى كذلك ياسيدتى ولا يمكن ان تكون الا كما وصفتها فالعلم والثقافة والمعرفة لاتتنافى اطلاقا مع هذه الصفات التى ذكرتها لها بل انها تزكيها وتقويها ...

خليل صابات

ابنك عنوانك ...

أعتقد ياسيدتى ان الابن عنوان أمه قبل أن يكون عنوان أبيه فهو مرآة شخصيتك وخلقك ونتيجة وثمرة توجيهك وارشادك ، فالرجل دائماً مشغول بمطالب العيش ومسئوليات الحياة فاتركيه للكفاح ولا تزيدى من أعبائه وتحملى عنه نصيب المحافظة على الثمرة الحلوة وأدى واجبك الذى خلقت من أجله واجب الام المثلى نحو ابنها الذى يضع الوطن عليه الامال ويسلمه مصالحه ، فأعديه اعدادا صالحا قويا مشرفا. وابدئى بواجبك منذ اللحظة الاولى التى يستقبل فيها الحياة ، اعتنى بصحته وراقبيه فى طعامه وشرابه ومرحه لينمو قويا صالحا نافعا. وتدرجى معه حتى اذا بلغ مبلغ الفهم والادراك اتخذيه الصديق الذى تستعذبين فى سبيل الوصول الى المجد ، الكفاح مهما ، كلفك والنضال مهما تطلب منك .

راقبى تصرفاته وعلميه الكثير من أصول المجتمع (الاتيكيت) كيف يأكل وكيف يشرب، كيف يستقبل ضيوفا ويودع أصدقاء متى يصمت وكيف يتكلم ، كيف يرتدى ملابسه ببساطة وبذوق الرجل المهذب الذى يسر العين شكلا كما أبهج القلب موضوعا . فالمظهر لا شك وسيلة من وسائل احترام الناس له .

هيئى له جو الاختلاط بالمرأة تحت ارشادك واشرافك وعوديه كيف يحترمها ويقدرها لانها صورة أمه وأخته حتى اذا كبر لا تنمو معه تلك العقد النفسية نتيجة الحرمان فيتهافت عليها تهافتا ينقص من رجولته ويخشى عليه من الانزلاق والتردى مع تافهة أو لعوب تقضى على مستقبله وسمعته لسذاجته وقلة تجاربه ، وفهميه اننا فى زمن يجب ان تستقر فيه علاقة المرأة بالرجل على أساس المساواة والتعاون والتفاهم .

دعيه يقرأ ما إستطاع فما أقرب الى النفوس الكبيرة من الرجل الفاهم الذى يقرأ ويعى ما يقرأ فنحن فى عهد لا قيمة للتافه من الرجال فيه . جنبيه الفراغ فهو آفة الشباب وسر انهيار الخلق نظمى وقته قراءة ورياضة ومجتمعات صالحة ما استطعت لذلك سبيلا

أعيدى على مسمعه دائما ان الانسان لن يسود الا بقوة الخلق والتفانى فى سبيل المبدأ وان النفاق والرياء والتملق وسائل الجبان التافه الحقير ليصل، وبئست نتيجة يصل اليها ووسيلة يتخذها . أما الرجل ذو الكرامة النزيه فلا يعرف الا الحق وسيلة وهدفا ، أضربى له الامثال وارسمى له المثل العليا وقولى له ان انهيار أى بلد ما نتيجة حتمية للتهاون فى خلقه والحياد عن مبادىء الشرف والكرامة والنزاهة وحب السيادة .

انفذى الى قلبه ودعيه يحدثك حديث الصديق لصديقه دون جبن أو خوف حتى تتعرفى مواطن الضعف فيه فترشديه الى الصواب وتخلقى منه مواطنا صالحا. اننا محتاجون الى الام المثلى التى تخلق رجالا وتنهض بالامة وتبنى مجدا صحيحا على أكتاف رجال يجرى فى دمائهم حب الوطن والسعادة .

روحية القليني

ذكرى نصير المرأة

قاسم أمين

فى الثالث والعشرين من هذا الشهر تحل الذكرى الثالثة والاربعون لنصير المرأة خالد الذكر المغفور له «قاسم أمين بك» ذلك الرجل الذى يعد بحق أول من دعا الى تحرير المرأة وتثقيفها ، حتى يصبح لها كيان فى الحياة ، ويستطيع الوطن برقيها ونهضتها أن يخطو قدما الى الامام

لقد انبرى قاسم أمين ـ رحمه الله ـ للكتابة فى هذا الموضوع الاجتماعى دون أن يعبأ بالانتقادات الشديدة التى وجهت اليه من مختلف الهيئات الرجعية ـ وما أكثرها حينذاك ـ اذ كان يعتقد أنه صاحب فكرة سامية لابد من اعلانها وتأييدها بكل ما وسعه من جهد وان لم تسمح الظروف بتحقيقها فى عصره . فالزمن كفيل بتحقيقها فى مستقبل الايام . وهاهو ذا الزمان يحقق تلك الفكرة أو بعبارة أصح يحقق ذلك المبدأ الذى سبق به الايام قاسم أمين

نعم كان قاسم أمين مؤمنا بتحقيق فكرته لانه وثق من أن الامة المصرية مقبلة على عصر جديد وحياة مخالفة لتلك الحياة التى يحياها المصريون فالراحل الكريم كان يفهم ان الحضارة الحديثة لا يمكن أن تزاحم ولا يستطيع انسان أن يصمد أمام تيارها الجارف ، أو يقف جامدا دون العمل على التوفيق بينها وبين مبادىء الاخلاق والتربية وقوانين الادب والفضيلة والدين ..

عبد الرحمن طلب أبو صغير

عندما يضطر المخلص الى النفاق!

مرة أخرى تكتب الصديقة البائسة ع . الى بنت النيل . ولكنها في هذه المرة لاتكتب شكوى خاصة عن حياتها المظلمة وانما تتناول بالنقد ناحية عامة من نواحي المجتمع .. المجتمع الذى قسى عليها وعلى آمالها .. على أسرتها .. على شبابها ..

لقد أصبحت الانسة ع صديقة شخصية لبنت النيل وتوطدت الصداقة حتى أصبحت ثقة .. ثقة بالكفاح المشترك .. ثقة بالمستقبل الباسم الذى لابد وأن يشرق يوما ..

ان ع قد ربطت مشاكلها الخاصة بمشكلة المجتمع كله وعلى هذا الاساس كتبت هذه الكلمة بعد ما صدرتها قائلة: تتقدم الى بنت النيل العزيزة فتاة عصفت بها الحياة تود أن تتخذ من الكتابة وسيلة الى الحياة فهل تجدون ما كتبت يصلح للنشر .

وهانحن نجيب عن سؤال الصديقة بنشر مقالها بنفس كلماته ..

عرفتها وهى فى الثالثة عشرة فى منزل لم يدخله السرور من يوم تكوينه ولم أر يوما أحد أفراده يبتسم أما هى فزهرة فاتنة مرهفة الحس فى وسط لا يشعر بالحساسية .. مخلصة وصريحة فى جو لا يعرف غير الرياء والتمويه .. فطرتها الطموح والانسانية والمروءة والامل والحياة ..

لقد ماتت نفوس من حولها وجفت عواطفهم ففرضوا عليها أن تعيش مثلهم جامدة خامدة فأصيبت بنكبات لو أصابت احداها الشديد لصرعته غير ان طموحها كان أقوى من الشدة فناضلت فى لين ومداراة وعاشت السنين الطوال ترجو وتأمل دون جدوى فضعفت نفسها وانعقدت بها العقد وأيقنت ان السعادة أوهام من نسج الخيال .. وهنا اضطرت الى النفاق فضحكت وقلبها يبكى وجاملت الصديقات فى لهوهن وأفراحهن بجسد لا روح له.

وجارت حياة أهلها فى حين انها مقتت كل تقاليدهم ويئست من روتينهم البالى المنظم الذى يفرض عليها حياة الجمود والعدم حتى رأت الربيع يطويها طيا فناجتها نفسها أى سلاح ادخرت لخريف العمر؟ لاشيء لا شيء !! ..

وأخيرا قالت أجرب الرهينة فاجتنبت الناس والحياة وعاشت فى صومعة حتى لاتذكرها سعادة الناس بتعاستها ولا يضطرها اتيكيت الحياة الى النفاق فتجارى أفراح الناس وهى كسيرة القلب والنفس ... ولكن نفسها لم ترض تلك الحياة وتمردت عليها وقالت لا أود الركود والخمول .. لا قدرة لى على العدم والانطواء بل أريد الحياة والبهجة والسعادة .. أريد نصيبى مثل الاخريات ....

انها حائرة معذبة مقيدة بتقاليد العبودية الرجعية الغشوم فاقدة كل أمل ولا أحد يشعر أو يحس بما تعانيه ..

.. ماتت نفوس الجميع وفرضوا عليها العدم وهى تود الحياة ومضطرة الى أن تنافق وتسايرهم وتتألم كثيرا من ذلك النفاق وتردد فى صلواتها : رحماك ياربى الهى الى أى طريق أسير حتى لا أطوى زهرة شبابى فى خمول وعدم وحرمان وتأتى شيخوختى فى بؤس وهوان وهكذا القدر الساخر والتقاليد البالية تضطر المخلص الامين الى النفاق ..

مديره هانم


- بلاش تشترى بدلة صيفى السنة دى ....


- .. وبلاش تشترى جزمة ولا شرابات ولا كرافتات ..



- .. وبالشكل ده يبقى عندنا فلوس علشان نشترى كلب لولو !

تدهور الأسنان

للدكتور محمود الشاهد

تعتبر أمراض الاسنان من المدنية الحديثة ، ذلك لانها قد انتشرت وأصبحت من الامراض العامة التى تكاد تصيب كل فرد . فعلى الرغم من عناية البعض الشديدة نجد ان الاسنان لا تعمر مع صاحبها كما كان الحال فى الاجيال السابقة

وفى الواقع نلاحظ أن طبيعة الاسنان فى الامم العريقة فى المدنية أضعف كثيرا منها فى الامم التى ما زالت على الفطرة وذلك من حيث معدنها وتكوينها ، ومرجع ذلك الى أسباب عدة أهمها طبيعة الغذاء ، لان الاسنان بحكم وظيفتها ومعاونة الفكين لها هى العضو الموكول اليه هرس الطعام .

فاذا كان هذا الطعام بطبيعته منذ الطفولة جافا يابسا أخرج لنا فكا قويا وأسنانا مصقولة قادرة لا على المضغ فقط بل على الافتراس أيضا .

وجدير بالذكر هنا ان اتجاه ضروس العقل الى الضمور أو ظهورها معوجة أو فى غير اماكنها مرده الى صغر الفك نتيجة التطور فى ألوان الطعام .

فمثلا فى الفرد الواحد لماذا نلاحظ ان الذراع الايمن أقوى وأعرض من الذراع الايسر ؟ ذلك لان الذراع الايمن قد تعود على مر السنين والايام على العمل والنشاط وحمل الاثقال أكثر من الذراع الايسر —

كذلك الاسنان لو اعتبرناها عضوا مشابها لهذه الاعضاء لوجدنا ان الطبيعة الفطرية تحتم عليها العمل فى عنف سواء فى العض أو المضغ أو الهرس فى غير لين أو هوادة ، وبديهى أن طبيعة الانسان الاول فى الاكل كانت أقرب الى الوحشية منها الى المدنية الحالية ، فقد كان غذاؤها من الطبيعة وعلى الطبيعة فى غير تهذيب ، ولم يعرف المطبخ الذى أخرج لنا الفطائر والحلوى والمرطبات بمختلف أشكالها وتعدد ألوانها ، فالمطبخ على أية صورة من الصور قد جعل من الطعام ألوانا وأشكالا وهو المسئول الاول عن ضعف الاسنان

كما لاننسى أيضا الخمر وهى احدى بدع المدنية الحديثة التى يندر ان يخلو منها أى مجتمع — فهى تساعد جدا على تخمرفضلات الطعام المحيط بالاسنان وخاصة لو ترك الفم بدون غسيل حتى الصباح كما هو الحال دائما مع محبى السهرات

كذلك لا ننسى تفاوت درجة الحرارة فى مختلف أنواع الطعام والشراب، فهذا الاختلاف فى درجة الحرارة قد أضر كثيرا بطبقة الميناء المصقولة التى تكسو الاسنان وتحميها من الاصابة بالتلف

وأخيرا .. ماهو العلاج لكل هذا ؟ ... هل فى استطاعة أى كائن أو فرد ممن ذاق المدنية الحديثة واستمتع بجمالها ومباهجها ولذة ألوان طعامها — ان يقنع الاجيال القادمة بالرجوع الى حياة الفطرة أو الحياة الاولى من حيث الطعام والشراب — وذلك بأن يأكل لحم صيده نيئا ويأكل الزرع أخضر أو يابسا ويكتفى بشرب الماء الجارى من الجدول ؟ سؤال ما أظن أحدا يعجبه هذا السؤال ...

الطفل فى المنزل

تكلمنا فى مقالنا السابق عن موضع نوم الطفل وسنعنى فى هذا المقال بالطفل أيضا وهو فى المنزل • وفاتنا أن نقول فى العدد الماضى ان الطفل يجب أن ينام على جانبه لا على ظهره فاذا حدث وتقيأ فانه لن يكون عرضة للاختناق بمواد قيئه التى قد تسد أوعية جهازه التنفسى •

أضف الى ذلك أنه من الواجب أن تغير الجهة التى ينام عليها الطفل من وقت الى آخر خاصة فى الاشهر الاولى من حياته لكى لا تصاب جمجمته بأى تشويه • ومن المستحسن اخراجه من حين الى حين من سريره دون الانقياد لمطالبه ولبكائه ودون تعويده أن يحمل على الذراعين

وسواء أكان الفصل صيفا أم شتاء فلابد أن يوضع فى سرير الطفل كيس ماء ساخن ان كان حديث الولادة • أما ان كان أكبر من ذلك فيكتفى بوضع هذا الكيس فى فصل الشتاء • ويوضع هذا الكيس فى أسفل السرير أو على جانبى الطفل ان كان ضعيفا ويجب الاحتراس من عدم حرق الطفل أو تعريضه للبرد لئلا يصاب بمرض من الامراض الخطيرة • ويجب ان تسد هذه الاكياس سدا محكما لئلا تنفتح فتأتى بعكس النتيجة المنتظرة منها

واذا ما بلغ الطفل الشهر الثامن يجب أن نفكر له بمقعد يجلس عليه • ومقاعد الاطفال مختلفة متعددة فمنها الكرسى الواطىء ذو العجلات ومنها الكرسى العالى الذى يوضع على حصان من الخشب مركب على أرجوحة •

وطراز الكراسى الاكثر استعمالا هو الكرسى العالى المنشور رسمه على هذه الصفحة • وهو عبارة عن مقعد مركب على عجلات أربع مرتفع بحيث يصل الى مستوى مائدة الاكل التى يتناول الوالدان عليها طعامهم • ويزود هذا المقعد أو هذا الكرسى بلوحة صغيرة متحركة يتناول الطفل طعامه عليها ويستطيع أيضا أن [illegible] لعبه • ويزود هذا الكرسى أيضا بسير أو سيور من الجلد تحول بين الطفل وبين سقوطه

ولا ننصح الامهات باستعمال المقاعد المزودة (بقصرية) يقضى فيها الطفل حاجته • ذلك ان الطفل يقضى على هذا الكرسى سحابة يومه فلا يفهم تماما ما يراد منه أن يعمل • وبالعكس ان وضعناه على (القصرية) فى مواعيد منتظمة وخلال وقت محدود نتمكن من أن نتيح له فرصة بذل المجهود اللازم ليخلص أمعاءه مما فيها • وهكذا استطاعت بعض الامهات الماهرات أن يحافظن على نظافة أطفالهن الذين لم تبلغ سنهم بعد الا بضعة شهور •

حتى فى الاسابيع الاولى من حياته يحاول الطفل أن يلعب • والطفل لا يلعب لكى يقطع وقته كما يعتقد البعض خطأ انما يلعب ليتعلم • فكل شىء جديد بالنسبة اليه وكل شىء يستدعى انتباهه • انه يلعب بفراشه وأدوات الفراش • انه يلعب بأصابعه • فان أردنا أن نوجه انتباهه توجيها صحيحا يجب علينا أن نقدم له لعبا ذات ألوان زاهية وتصدر عنها أصوات • واللعب المستعملة الان هى المصنوعة من مادتى السيلولويد أو المطاط اللتين لا خطر منهما على الطفل ويمكن تنظيفها بسهولة ولابد من أبعاد اللعب القابلة للكسر المصنوعة من الزجاج أو الخزف لانها ان انكسرت جرحت الطفل • ويجب أيضا ألا نترك بين يديه أو فى متناولهما أشياء ذات حجم صغير مثل الخرز واللؤلؤ وبذور الفواكه وقطع النقود والدبابيس التى يسهل دخولها فى فمه وبلعها أو فى أنفه وأذنية فتنتج عنها حوادث خطرة •



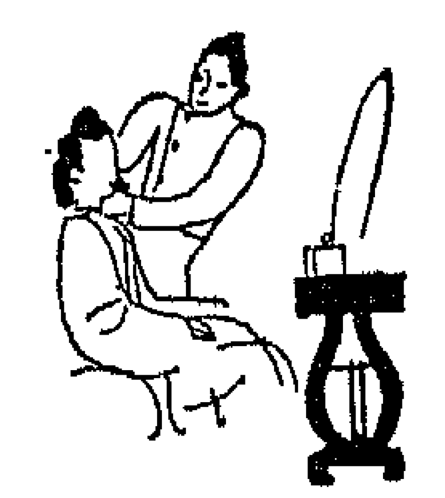




شعرك فى الربيع

ها قد أقبل الربيع بشمسه الجميلة وبجوه الهادىء . وهأنت ذى قد بدأت تفكرين فى هذا الربيع تفكرين فيه على أنه موسم التجديد وموسم الاستعداد.

وقد رأينا أن نقدم لك على هذه الصفحة نصائح مختلفة للعناية بالشعر والمحافظة على جماله ونعومته .



● **ان شعرك هو حلية راسك المفضلة :**

ليس هناك أجمل من الشعر المعنى به العناية التامة ، الشعر اللامع ، الشعر السالم الصحيح . ولكن هذه الصفة أو هذه الصفات لا يمكن أن تتوفر الا ان أحيط الشعر ببعض العناية . خصصى لشعرك بعض الوقت ولا تتكلى على نفسك فى كل شىء .

استشيرى دون تردد حلاقك فهو الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يعرف نوع شعرك . واتبعي النصائح التى سيعطيها لك دون تردد فانها كفيلة بأن تعطى أحسن النتائج .

● **تفريش الشعر احسن علاج له :**

هل تريدين المحافظة على نعومة شعرك ؟ ليس أمامك اذن أحسن من تفريشه . خذى فرشتين جافتين وفرشى بهما منابت شعرك تفريشا دائريا وبقوة . وأحسن فرشاة يمكن استعمالها لهذا الغرض هى الفرشاة المستديرة ذات اليد . ان هذا التفريش هو بمثابة



تمرين رياضى يساعد على تقوية جلدة الرأس ونمو الشعر نموا منتظما كما أنه

يخلصك تماما من القشرة التى تكون سببا فى اضعاف نمو الشعر ·



احترسى من الشعر المقصف:

ان الشعر المقصف أو المنفصل الى فرعين هو شعر مريض ، هو شعر ضعيف يجب المبادرة بعلاجه دون أدنى تهاون · اذهبى الى الحلاق واطلبى منه أن يحرق أطرافه · ان هذا العلاج سوف يقضى على ضعف شعرك قضاء مبرما وسوف يعيد اليه حيويته ونعومته وبريقه وهى عناصر أساسية لجمال الشعر · راقبى أطراف شعرك فانها الميزان الذى يدلك على صحته وحيويته وقوته ·



ان كان شعرك جافا :

يحدث هذا الجفاف عادة بعد عمل برمانانت غير معتنى به أو بعد قضاء عطلة طويلة فى الهواء الطلق أو ان عرض الشعر للبرد أو للريح · اغسلى شعرك بشامبو بالزيت وادعكيه بعد ذلك بزيت نقى افرقى شعرك واجعلى الزيت يصل الى منابته وليكن الدعك بالاصابع واحرصى على ألا تجرحى جلدة رأسك بأظافرك أثناء الدعك · كررى هذه العملية يوميا أو كل يومين حسب مقتضى الحال ·



ان دب الشيب فى شعرك :

لقد بدأ الشيب يظهر فى شعرك وها انت ذى قد قررت أن تخفيه بالصبغة · هذا حسن ·· ولكن اعلمى أن الصبغة يجب ألا تظل على الشعر مدة طويلة لذا فاننا نوصيك باستعمال الشامبو بعد الصبغة مباشرة · انه لا غنى مطلقا عن غسل شعرك بالشامبو ان أردت الاحتفاظ بحيويته · ونحن لا نتكلم بطبيعة الحال عن الماء الذى يلون الشعر والذى يوضع على الشعر بعد غسله بالشامبو انما نتكلم عن الصبغة العادية ·



هل تعتنين بشعرك :

لا شك فى انك تبذلين كل عناية بشعرك · ولكن قد تكون الظروف لم تسمح لك أن تعتنى به العناية الكافية · يمكنك علاج ذلك باستعمال شامبو طبى · خذى فرشاة صغيرة واغمسيها فى زيت ساخن وفرشى بها منابت شعرك فرقا فرقا · قومى بعد ذلك بغسل شعرك غسلا كاملا باستعمال شامبو زيتى · انها



الوسيلة المثلى التى تقضين بها ايضا على قشرة الرأس ·

التسريحات الخفيفة ؟

ليس هناك أنسب من التسريحة البسيطة والشعر القصير لموسمى الربيع والصيف · ولكن على شريطة أن يعتنى بالشعر عناية تامة فلا يظهر وكأنك لم

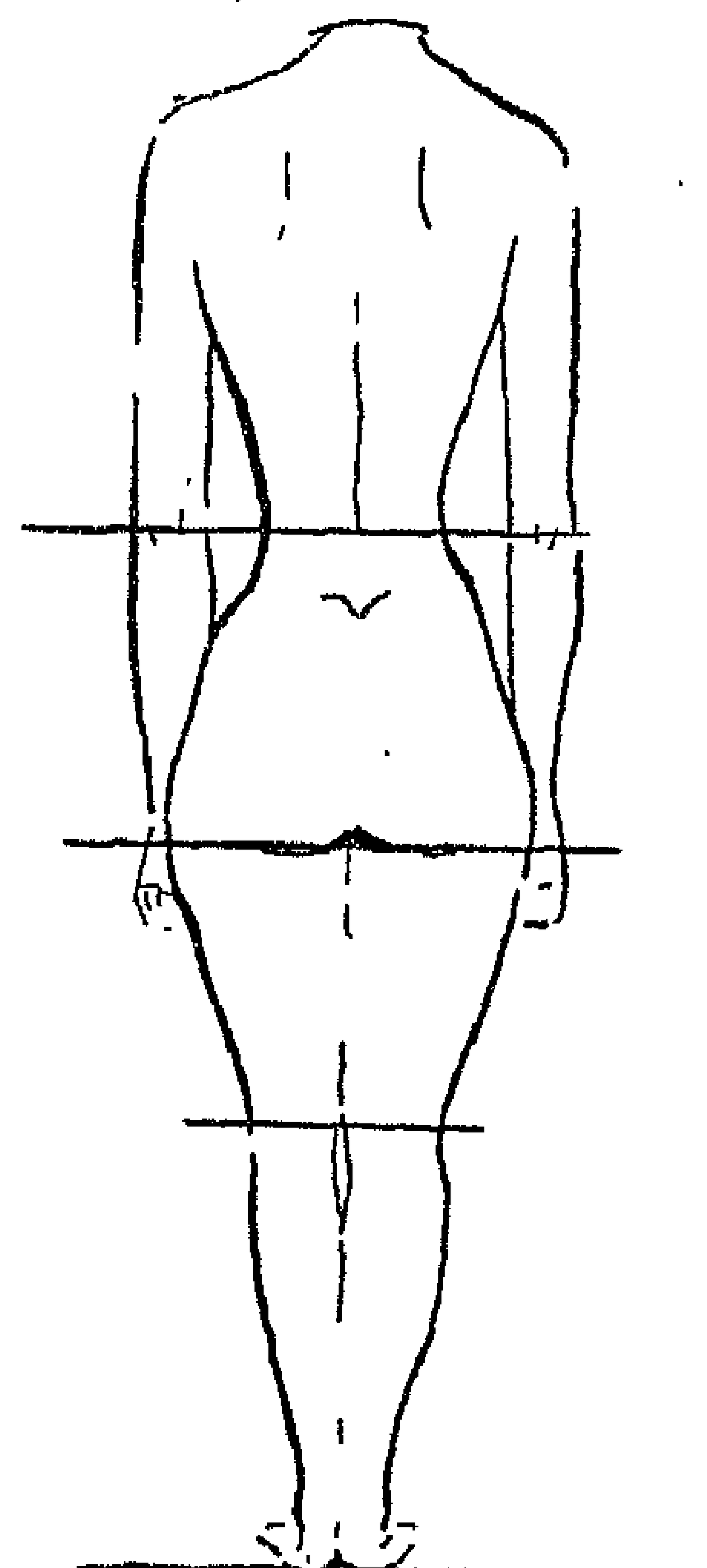
البقية ص ١٧



هل ... أنت قصيرة ؟

يتوقف الطول والقصر عادة على طول وقصر الساقين وكثيرا ما نصاب بالدهشة حينما نرى سيدة جالسة وقد بدت ذات قوام عادى فاذا ما وقفت لاحظنا انها قصيرة جدا . ان جذع السيدة أطول من جذع الرجل وأن ساقيها أقصر من ساقيه . ومن الملاحظ أيضا ان السيدات القصيرات تكون سيقانهن أقل طولا .

واذا نظرنا الى هذه المسألة من ناحية الجمال البحت وجدنا أن السيدة ذات الساقين الطويلتين أكثر



أناقة ولكنها تبعد عن الانوثة ومن المشاهد أن السيدة التى لها ساقان قصيرتان قصرا معقولا أكثر جاذبية من غيرها من السيدات . فالساقان القصيرتان تزيدان من حجم الحوض أو هكذا يبدو الحوض معهما .

وجدير بنا يا سيدتى أن ندلك على الطرق التى تسمح لك بأن تخفى عيبا طبيعيا لا يمكن علاجه الا بوسائل

اقرئى اذن هذا المقال .. يصلنا من قارئاتنا مئات الخطابات يسألننا فيها ان ندلهن على الطريقة المثلى التى يعالجن بها قصر قامتهن وهانحن أولاء نكتب لهن هذا الموضوع .

صناعية بعد أن أصبحت أبعاد الهيكل العظمى ثابتة لا يمكن تغييرها بأى حال من الاحوال .

إن الساق القصيرة تجعل الارداف تبدو عريضة وتكون مصحوبة أحيانا بضيق الكتفين . ولكى تخفى هذا العيب قوى الجزء الاعلى من الجسم وقللى من حجم الجزء الاسفل منه . ونتيجة هذه العملية أن تظهر الساقان وقد انسجمتا مع طول الجذع

ويجب على السيدات ذات السيقان الطويلة جدا أن يتبعن عكس الطريقة التى ذكرناها آنفا ، اذ عليهن أن يمتنعن عن تقوية الجزء الاعلى من الجسم وعليهن أن يمرن بانتظام سيقانهن لتبدو الافخاذ والارداف والاعضاء السفلى من الجسم أقل طولا .

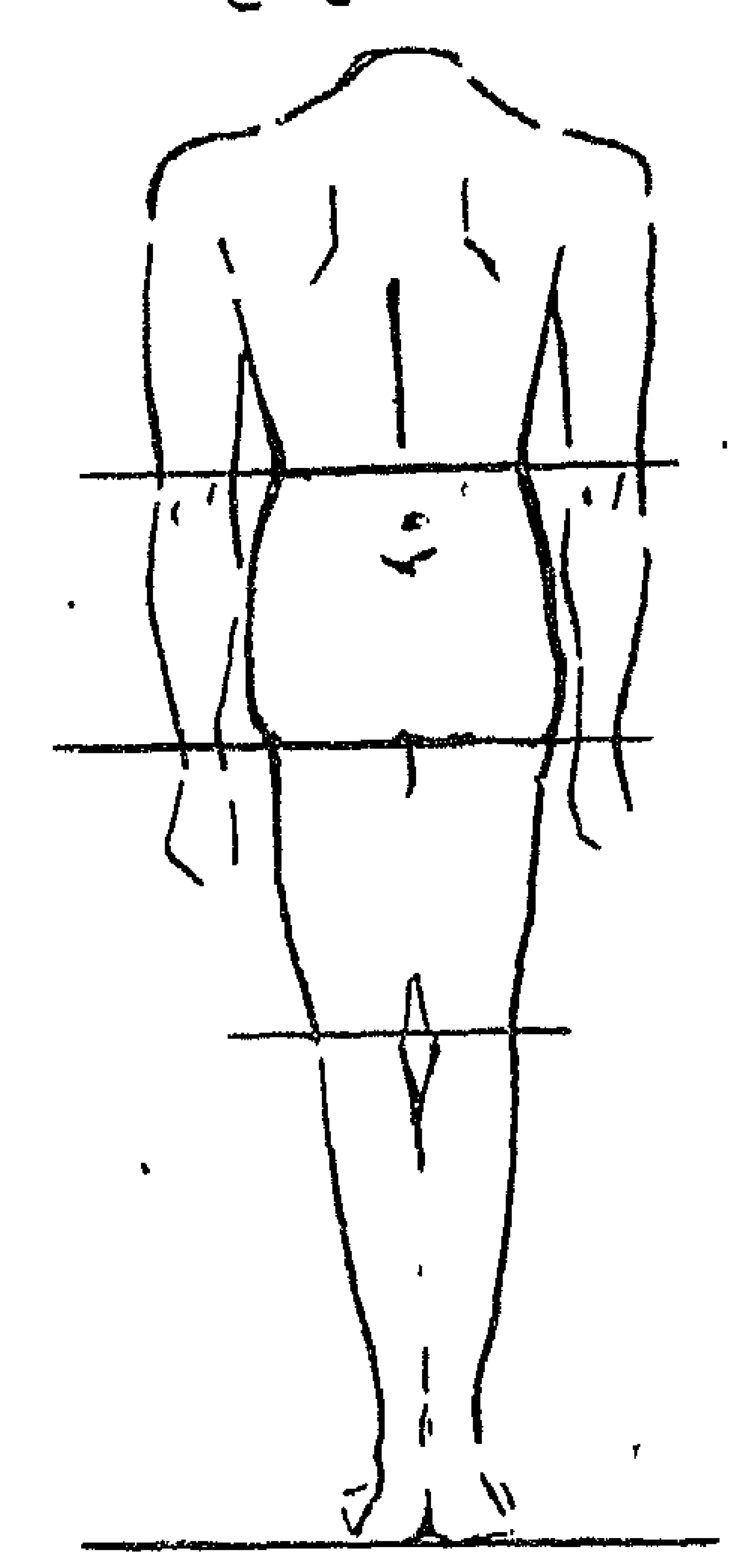
الا أنه من المستطاع تدارك قصر القامة قبل البلوغ وذلك بعرض الطفل على اخصائى فى العظام وفى الغدد وفى غالب الاحيان يكون القصر ناتجا عن افتقار الجسم لعنصر الكالسيوم وفى هذه الحالة يمكن للطبيب أن يصف الكمية اللازمة .

وتفيد الالعاب الرياضية فى بعض الحالات ولكن يشترط ألا يكون الشخص قد تجاوز السن التى لا يمكن بعدها أن يزيد طوله .

وأكثر الالعاب الرياضية فائدة هى السباحة والسباحة الحرة على الخصوص فهى تفرد الجسم وتشده فتساعد على القضاء على هذا العيب

ولكن هل فى الامكان ممارسة السباحة فى فصل الشتاء ؟ طبعا لا . غير ان هناك تمرينات رياضية تحل محل السباحة وتأتى بالنتيجة نفسها . نذكر منها على سبيل المثل لا الحصر تمرينات التنفس .

قفى معتدلة . ارفعى ذراعيك الى أعلى مع شدهما

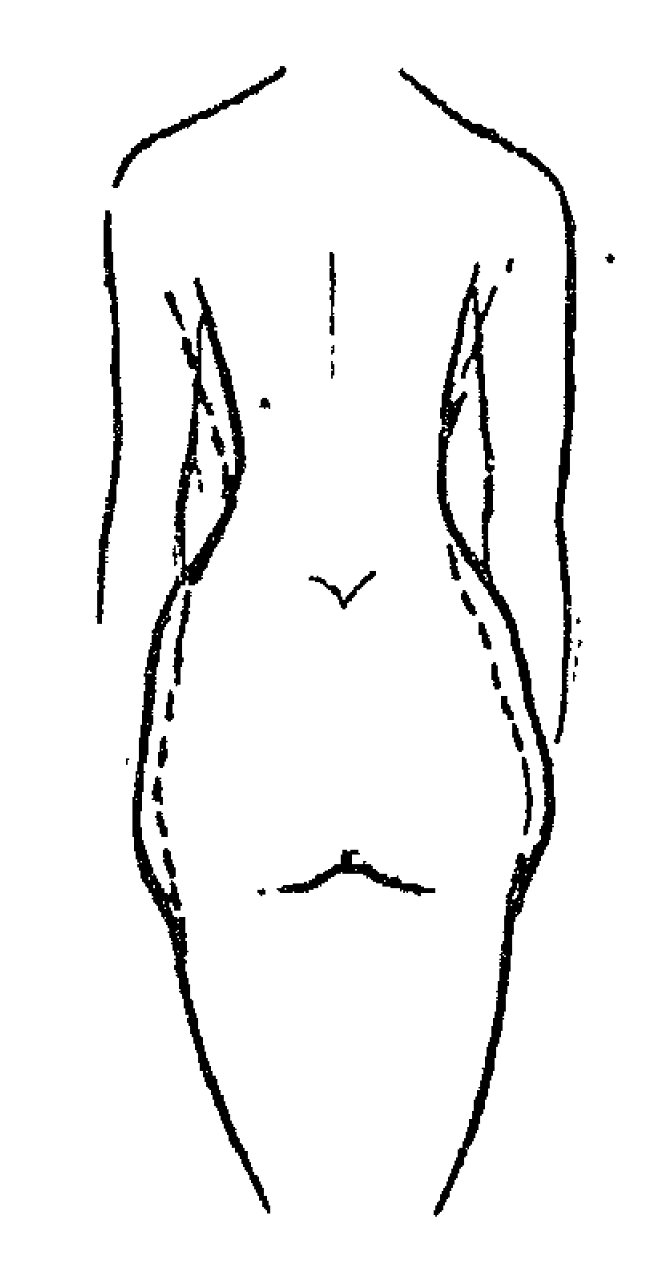


جيدا ورفع الكعبين والارتكاز على مشطى القدم وقومى بعمل ذراعيك ببطء وكعبيك مع حركة شهيق . اخفضى عمل حركة زفير . كررى هذه العملية عشر مرات يوميا أمام نافذتك المفتوحة .

وهناك تمرين آخر مفيد لا يتطلب منك مجهودا كبيرا ألا وهو التعلق على العقلة ومحاولة جذب جسمك الى أعلى .

والى جانب ذلك يوجد تمرين الصعود على السلم

الخشبي باليدين فقط . هذا التمرين صعب للغاية ولكن بشيء من التدريب والمثابرة يمكن التغلب على صعوبته .



تلك هي الوسائل الطبيعية التي يمكن استخدامها ان أردت علاج قصر قامتك . ولكن هذا العلاج كما رأينا لا يمكن أن يأتي بالفائدة المرجوة ان كنت قد تجاوزت سن الاحدى والعشرين .

أما الوسائل الصناعية لاخفاء هذا العيب فهي كثيرة ألا وهي عدم لبس فساتين ذات خطوط مستعرضة وارتداء الاحذية ذات الكعب العالي . الا أننا لا ننصح بالمغالاة في طول الكعب لانه كثيرا ما يأتي بعكس النتيجة المرجوة منه فضلا عن كونه مؤذيا للقدم .

وأخيرا .. لقد كان نابليون قصيرا ولكن قصره هذا لم يكن عائقا دون العظمة والجاه

قولي لنفسك ياسيدتي ان القصر ليس عيبا وان بعض القصيرات أشد سحرا من العمالقة . وأن في استطاعتك التغلب على هذا العيب ان اعتبرته عيبا .. بوسائلك الخاصة، التي يجب أن تكون الثقة والثقة الشديدة في نفسك وفي شخصيتك ... ولكن هذا العلاج كما رأينا لا يمكن أن يأتي بالفائدة المرجوة ان كنت قد تجاوزت سن الاحدى والعشرين .

شعرك في الربيع

بقية المنشور على ص ١٥

تسرحيه أو كأنك استيقظت من النوم ولم تحاولي اعادة تصفيفه . حتى لو رغبت في الاحتفاظ بشعرك طويلا يجب عليك تخفيفه . وان هذه العملية لا بد منها ان أردت أن يبدو شعرك جميلا .



لون شعرك :

نفضله أن يبقى طبيعيا . فاننا نلاحظ مع الاسف الشديد أن عددا لا بأس به من السيدات يقوم بتغيير لون شعره دون أن يهتم بالنتيجة . فالشعر الذهبي لا يلائم البشرة السمراء والعيون السوداء والشعر الفاحم لا يتفق مع كل البشرات . فكري جيدا يا سيدتي قبل أن تقومي بمثل هذا العمل حتى لا تبدي أضحوكة للناظرين .

هل أنت طيبة القلب ؟

ليس الكرم أو طيبة القلب فى أن يظهر أسمنا فى قائمة التبرعات لمشروع من المشروعات الخيرية أو أن نصرح على رءوس الاشهاد أننا بكرمنا وبطيبة قلبنا أقرضنا هذه الجارة أو تلك الصديقة مبلغا من المال لتستطيع أن تصرف على منزلها الى آخر الشهر ٠ انما الطيبة كل الطيبة والكرم كل الكرم ألا يظهر الانسان صفاته الحسنة أو يتغنى بها كما يفعل أغنياء الحرب أو محدثو النعمة ٠ وان أردت أن تعرفى ان كنت طيبة حقا أم لا عليك أن تجيبى على هذه الاسئلة بنعم أو لا ثم احصى عدد (نعم) وعدد (لا) وانظرى بعد ذلك الى الحل فى أسفل الصفحة ٠

١ ـ هل تؤمنين فى التقدم ؟

٢ ـ هل تشعرين بغبطة عندما تقدمين هدية لاحدى صديقاتك ؟

٣ ـ هل ترغبين فى اقتناء كلب أو قطة

٤ ـ هل أصابع يديك متباعدة عن بعضها طبيعيا

٥ ـ هل تعترفين بأخطائك ؟

٦ ـ هل تدعين أنك نسيت عدد السنين التى بينك وبين صديقتك الاكبر منك سنا ؟

٧ ـ هل تشكرين على خدمة قدمت لك ؟

٨ ـ هل حدث لك أن عرضت على صديقة أن تقرضيها بعض المال دون أن تطلب منك ذلك وأنت تعلمين أنها لو قبلت منك هذا القرض لن ترده اليك قبل مضى شهور ؟

٩ ـ هل تشكرين من عدوتك كما تشكرين من صديقتك ؟

١٠ ـ هل تحبين المجازفة ؟



١١ ـ لو كنت راكبة سيارة وصادفت فى الطريق صديقة هل تقفين وتأخذينها معك حتى لو كان منزلها بعيدا عن منزلك ؟

١٢ ـ هل شفتاك غليظتان ؟

١٣ ـ هل تعتقدين أن الراحة لا تعتبر مضيعة للوقت ؟

١٤ ـ هل تستطيعين أن تؤكدى أنك لا تؤمنين بالخرافات ؟

١٥ ـ عند ما تحررين خطابا هل تكتبين على سطر وتتركين سطرا ؟

١٦ ـ هل تضحكين من كل قلب على مقلب دبر لك ؟

١٧ ـ عندما ينتقدون أمامك شخصا فى غيبته هل تشتركين مع المنتقدين ؟

١٨ ـ هل لديك امرأتان على الاقل تستطيعين الاعتماد عليهما ؟

١٩ ـ هل تعترفين بفضل الناس عليك ؟

٢٠ ـ هل تقاسمين غيرك أتراحه وهمومه ؟

٢١ ـ هل تشعرين فعلا بالسرور عند ما تدعين بعض الاصدقاء على الغداء أو العشاء ؟

٢٢ ـ هل تنسين الاساءة ؟

٢٣ ـ هل تدفعين ما عليك من ضرائب دون أن تبدى أية شكوى ؟

٢٤ ـ هل تفرحين بخير أصاب صديقتك ؟

الحل :

ان أجبت على هذه الاسئلة ب ٢٤ نعم كنت مبذرة ٠ أما ان كانت اجاباتك من ١٧ الى ٢١ نعم فأنت ذات قلب كبير وان كانت اجاباتك من ١٢ الى ١٦ نعم فأنت طيبة الى حد محدود ٠ أما ان حصلت على أقل من ذلك فأنت أنانية





نظرة إلى أزياء فصل الربيع

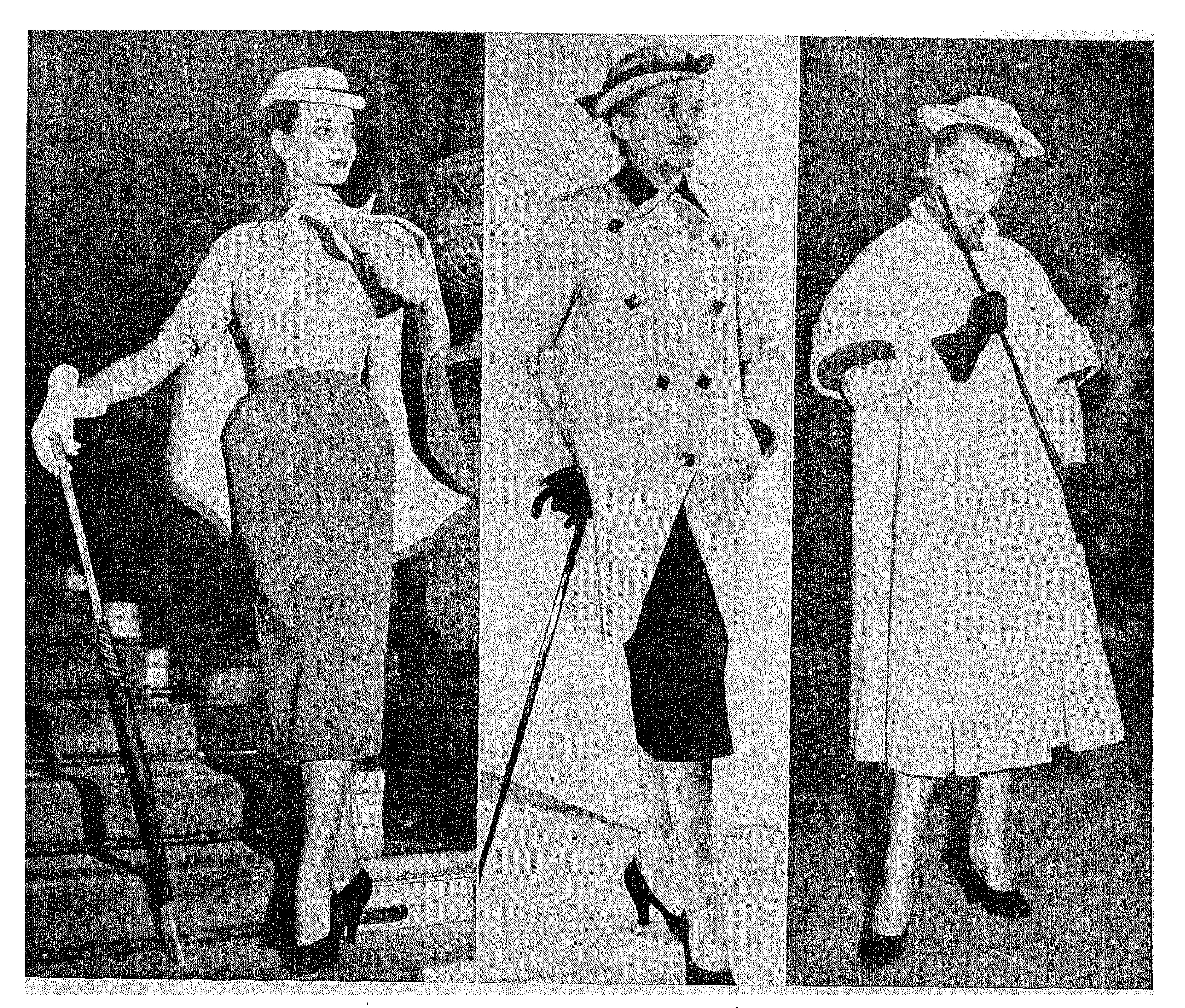
انتهت بيوتات الموضة بباريس من تصميم ووضع خطوط أزياء الربيع وقد ظلت مجموعة الأزياء سرية الى أن أتاحت لها نقابة خياطي باريس العلانية والشيوع ابتداء من أول مارس

وقد قمت بزيارة بيوتات الموضة جميعا وا ستطعت أن أنتقي لقارئات بنت النيل هذه المجموعة الجميلة من ملابس السيدات

ويلاحظ على موضة هذا الموسم أنها بعيدة البعد كله عن الغرابة فقد توخت الاعتدال في كل شيء ونأت عن المغالاة والمبالغة. فموضة الربيع عبارة عن تطور لا يشتم منه رائحة الثورة التي أشعلها مبتكرو الازياء عام ١٩٤٦ حينما ابتدعوا (النيولوك)

وثاني ما نلاحظه على الثياب خلوها من التعقيد . فالموضة الان هي أشبه بحركة تطهير قام بها فنانو باريس ليخلصوا الملابس النسائية مما علق بها في الاعوام السابقة . وليست هناك صفة نصف بها المودة التي قدمتها لنا محال الازياء أدق من صفة البساطة ... نعم انك تلمحين البساطة والبعد عن التكلف أينما ذهبت وأينما سرت .

وعلى الرغم من هذه البساطة فان الازياء ما زالت بخير فقد عادت الاقمشة المطبوعة الى الظهور وتفنن مبتكروها في خلق الرسوم والنقوش الجميلة التي ان دلت على شيء فهي تدل على أن خياطي باريس يعرفون كيف يعوضون التعقيد



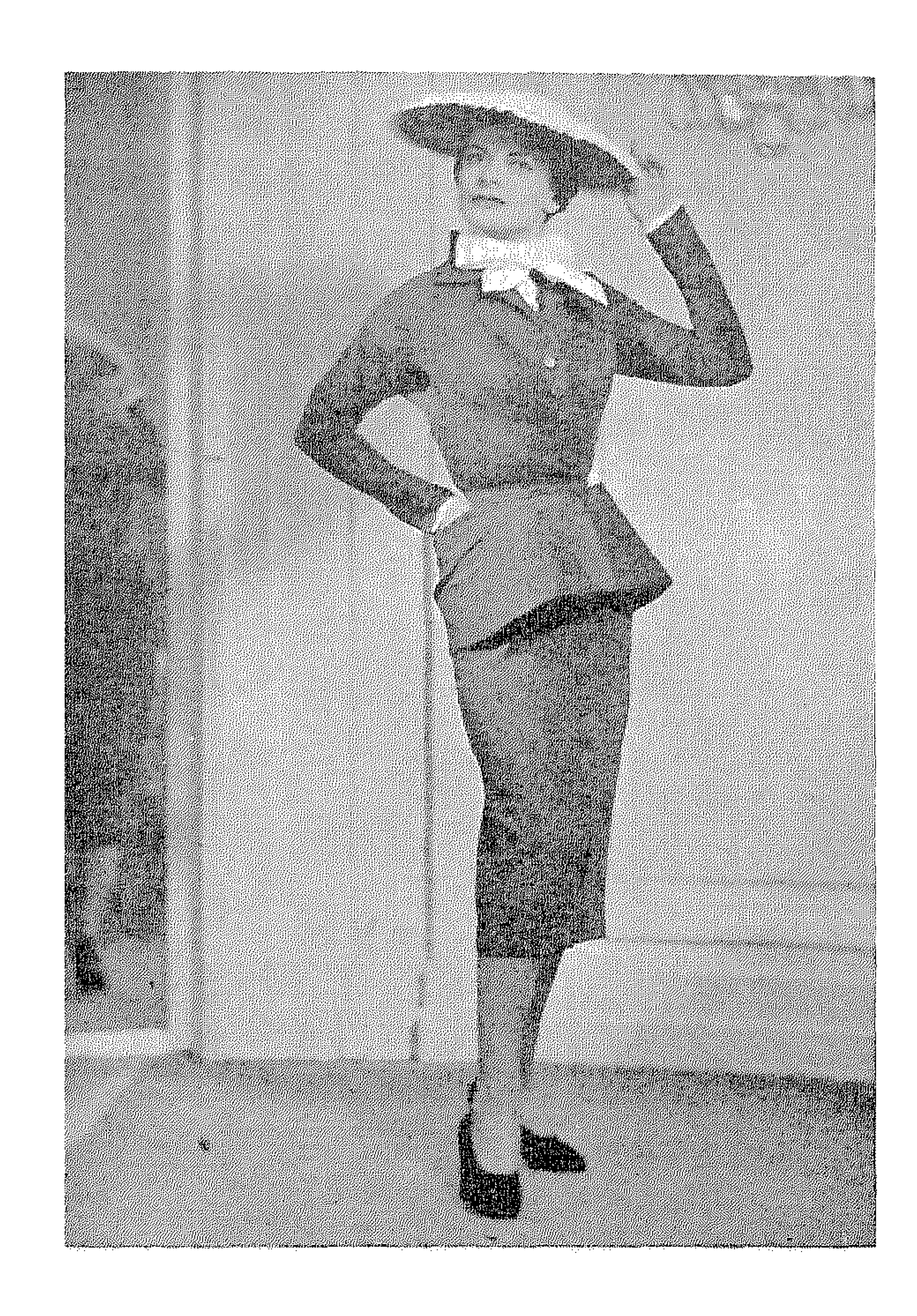
معطف فضفاض بنصف كم مرفوع الى اعلى وقد أقفل بأزرار ثلاثة

معطف ترواكار محلى بأزرار مربعة ومفتوح من أسفل

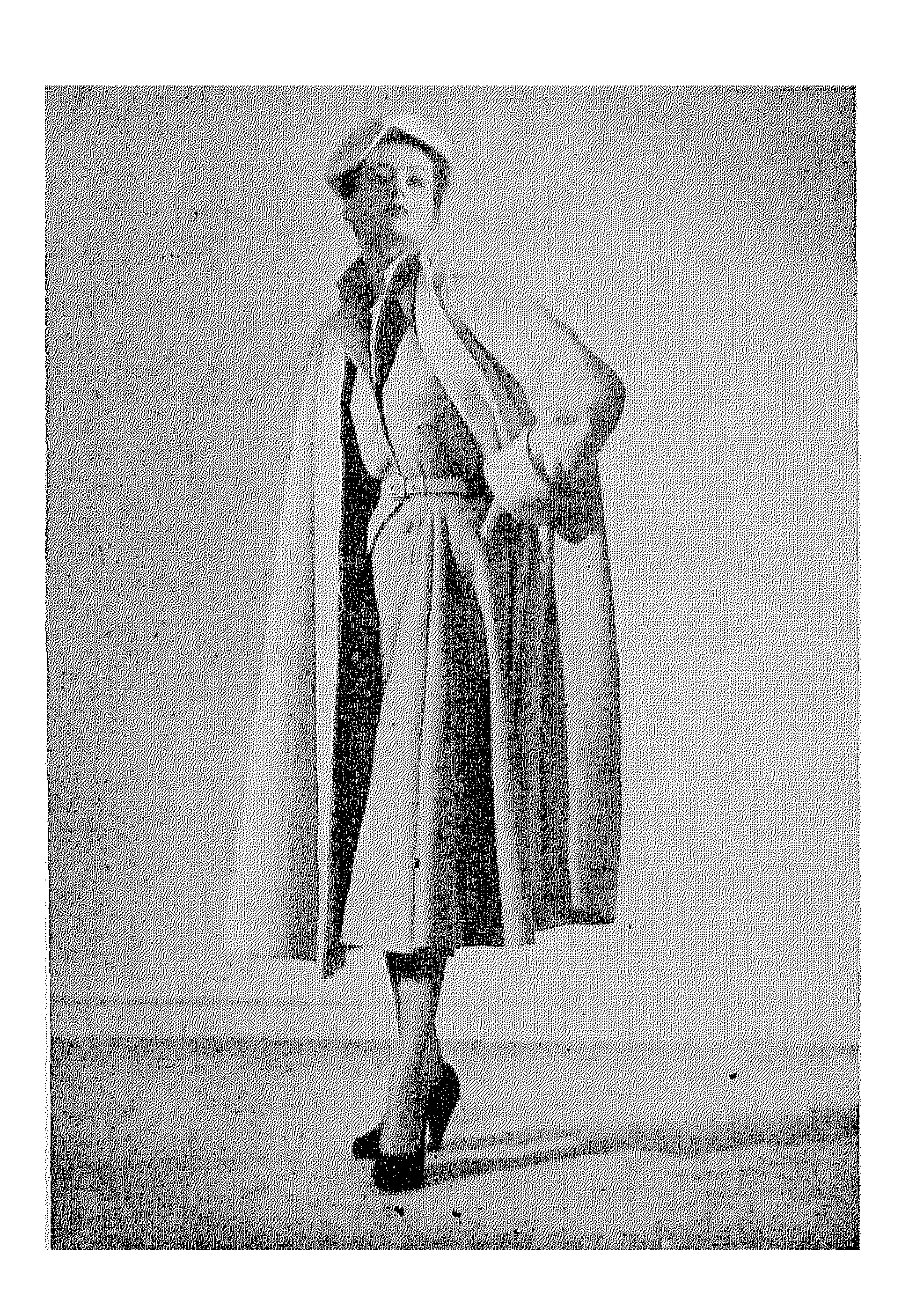
قميص ضيق وجونيلة بسيطة . وتمتاز الاكمام بالضيق والجونيلة بالسهولة . أما القبعة فهي بسيطة ايضا

في الصفحة المقابلة : اعلى الى اليمين : تايير يمتاز بأن الباسك أقصر من الامام . الجونيلة ضيقة ابتكار جاك جريف أعلى الى اليسار : يقدم بيير بالمان هذا الفستان ذا الجونيلة الغريبة وهو من الصوف الخفيف الكحلي . أسفل الى اليمين يقدم باكان هذا الفستان وهذا المعطف . الكم راجلان والفستان شميزيه . أسفل الى اليسار : معطف فضفاض أخضر حمضي على فستان كلاسيك صغير . ابتكار بالمان .











يقدم مارسيل روشاه فستان الكازينو وهو مصنوع من الاورجاندى الابيض المطرز بخيوط سوداء والحزام من القطيفة السوداء

والنميق بوسيلة أخرى ألا وهى الاقمشة ونقوشـــها المختلفة ٠

وأول ما يميز الموضة الاتساع ٠ فالاتساع نجده الان فى كل مكان ٠ ويكون هذا الاتساع ظاهرا فى بعض الاحوال ومختفيا فى بعض حالات أخرى ٠ ويعبر عنـــه أيضا بثنيات تبدأ من الخصر أو عند خط الردفين أو عند نقطة تقع فى منتصف ارتفاع الجونيلة ٠ وحتى لو بدت الجونيلة عدلة أو ضيقة من أسفلهـا فان سهولة الحركة مضمونة بفتحات وضعت بمهارة أماما أو خلفا أو على الجـانبين ، وهى فى أكثر الاحيان غير منتظمة ٠ وعمل بعض صانعى الموضـــة على اخفاء هذه الفتحات بواسطة قطع صغيرة من القماش على أشكال وأنواع مختلفة تعطى لموضة هذا الموسم طابعـــا خاصا ٠

أما الميزة الثانية فهى السلاسة التى عادت الى الجـــذع لتتزن مع ســـعة الجونيلة ٠ ولا ينتج عن هذه السلاسة الا قصات الدرابية الموروبة وعدد من البانسات وخياطات غيرظاهرة٠ أضف الى ذلك أن الاكتاف زادت عرضا لا بطريقة الحشـــو الداخلى ولكن بالوضع الذى يتخذه القماش بعد تفصيله وخياطته ٠

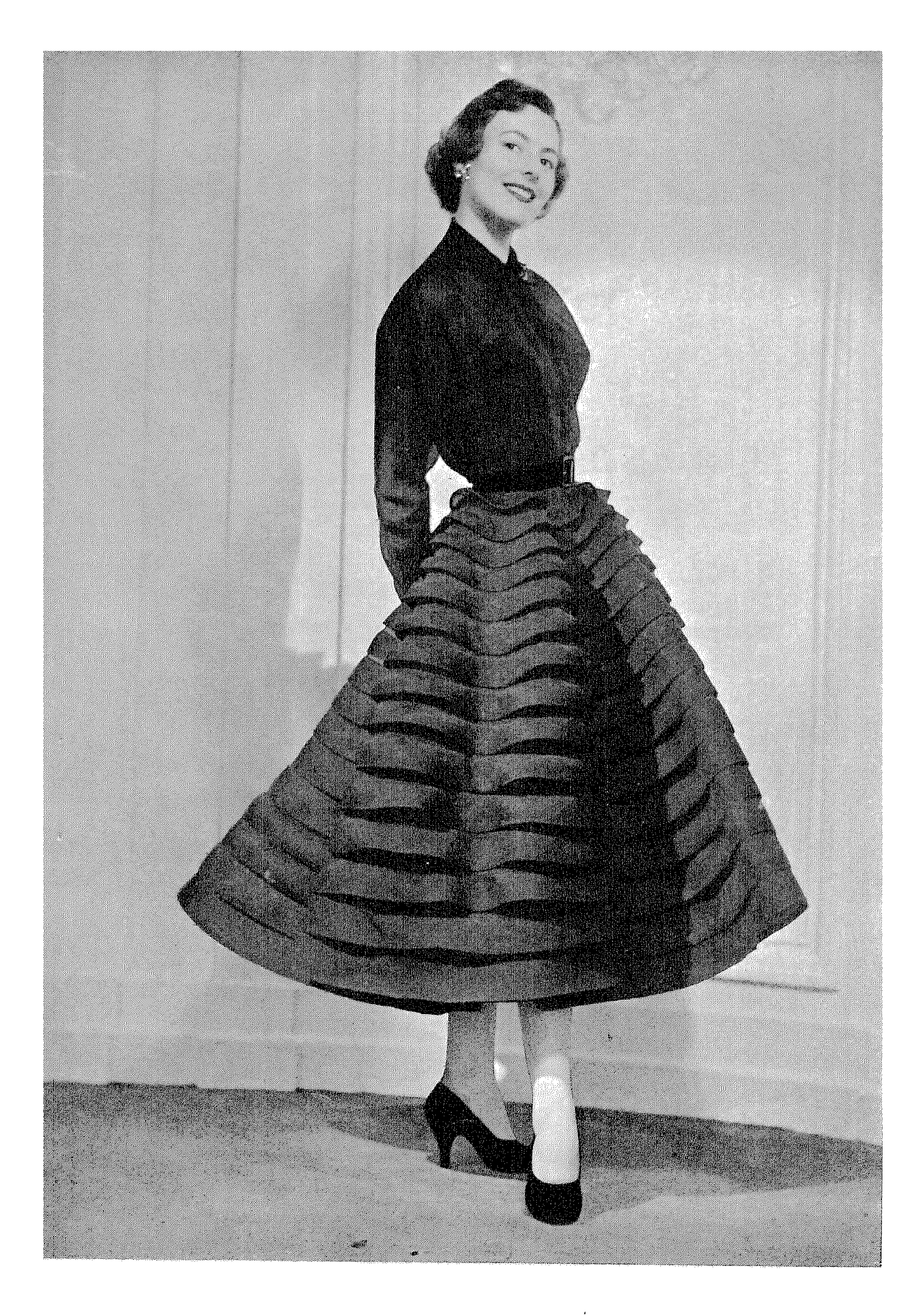
واذا انتقلنا لطول الذيل لاحظنا أنه لم يتغير فهـــو ما زال يرتفع عن الارض



يطلق صانع الازياء المعروف باكان على هذا الفستان اسم (كما يعجبك) وهو من الموسلين الحريرى البليسيه من لون فاتح . والمعطف من الفاى الاحمر بأكمام قصيرة وبثنيات مستعرضة

فستان لبعد الظهر من الصوف الكحلى • الديكولتيه مفتوح بياقة كبيرة بليسيه على شكل كاب • جونيلة مضاعفة بليسيه الى الجانبين • ابتكار صانعة الازياء المشهورة جرمين لوكونت





فستان تواليت من اللورجونزا الرمادى . الجونيلة كلوش و مصنوعة من عدة طبقات من الفولان . الكورساج على هيئـة القميص بأزرار من الامام ابتكار صانع الازياء المعروف جاك جريف .

بمقدار ٣٦ سم الى ٣٨ سم٠

وعلى أى حال فهناك اتجاه الى الطول أكثر منه الى القصر بعد ظهور قطع القماش الصغيرة التى تغطى فتحات الجونيلة والتى تتعدى الاورليه عادة بمقدار ٢ سم٠

ومما يلفت النظر أن موضة هذا الموسم قد تأثرت تأثيرا كبيرا بالناحية التاريخية وبالناحية الفنية وأظهر مصادر هذا التأثير الشرق الاقصى بجاكتاته وقمصانه ومعاطفه الصينية التى تمتاز بأنها بدون ياقة ولا قلابات وبأحزمته ذات العقد الكبيرة التى تفكرنا بالملابس اليابانية الجميلة ٠ ويجدر بنا أن نذكر أولا ألوان اللاك الصينية والخزف الفارسى ٠

وتستوحى الموضة أيضا النصف الثانى من القرن التاسع عشر حيث الامبراطورية الفرنسية الثانية المعروفة بأناقتها والموضة فى هذا الموسم لم تنس الفن الاسبانى والفن المكسيكى ٠

أما القبعات فقد تأثرت بأغطية الرأس التى تلبسها الفلاحات فى ريف فرنسا بعد أن تحولت وتطورت تطورا فى غاية من الاناقة والجمال

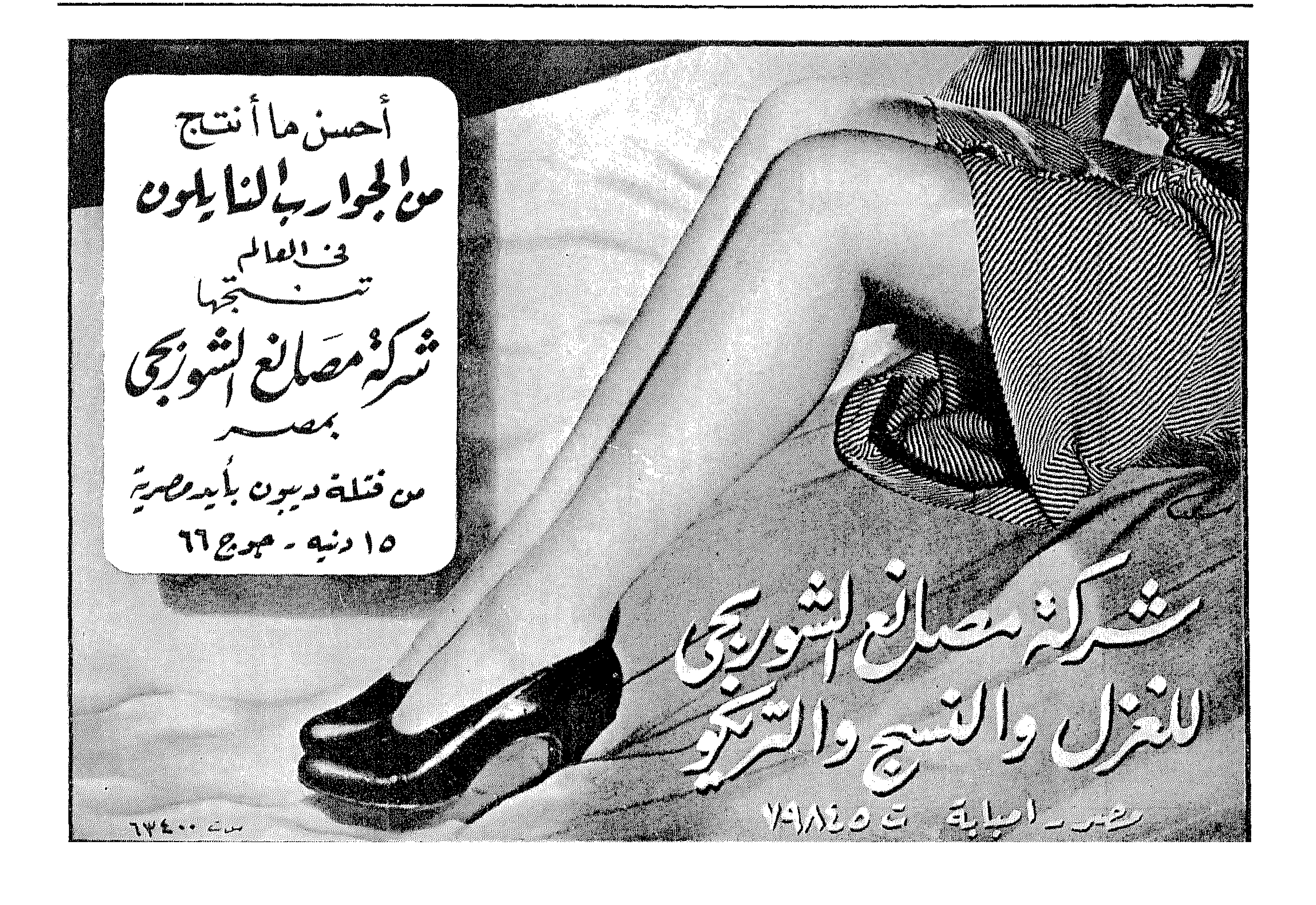
وهاهى ذى خطوط الموضة بالتفصيل : —

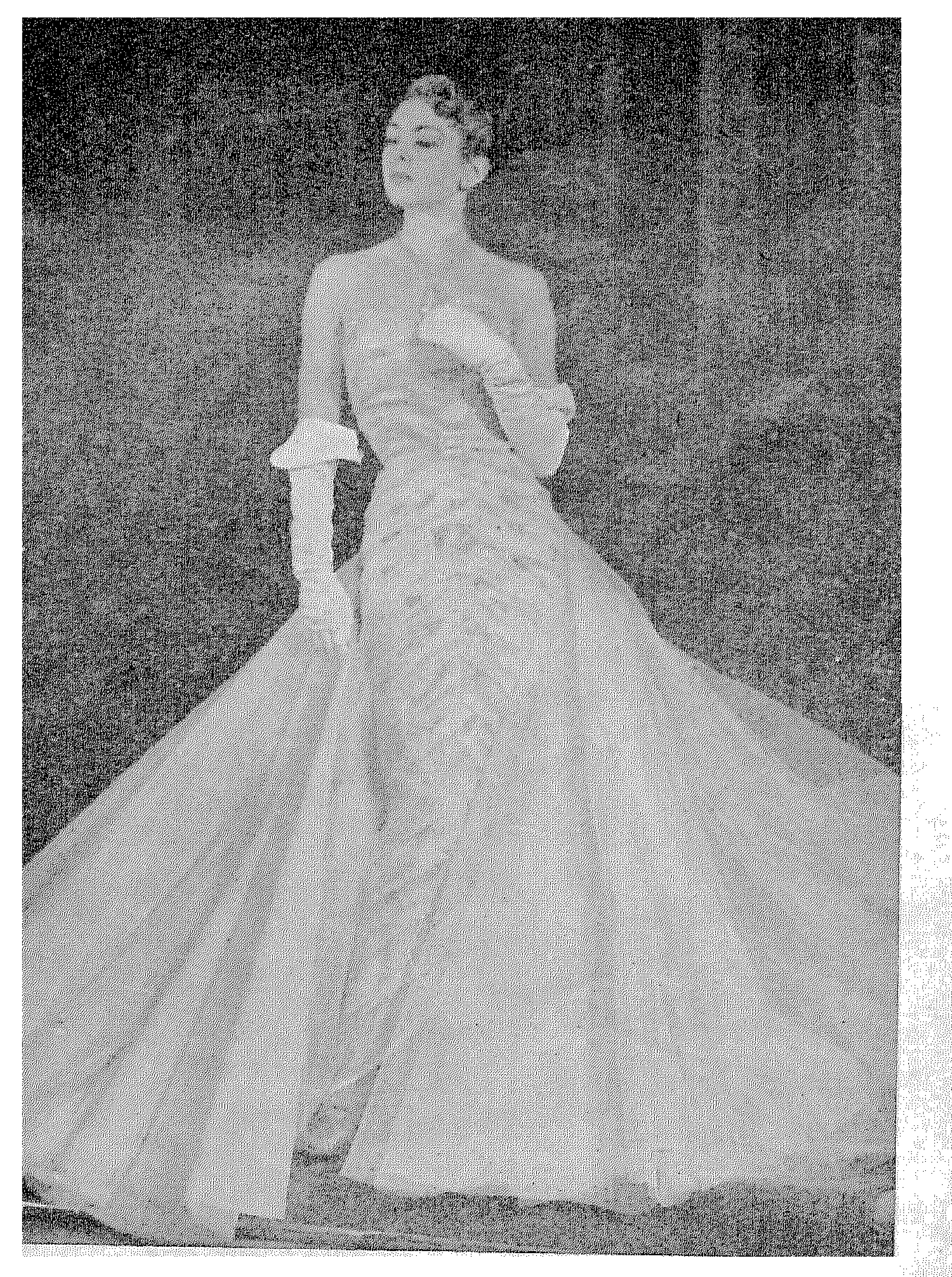
الياقة :

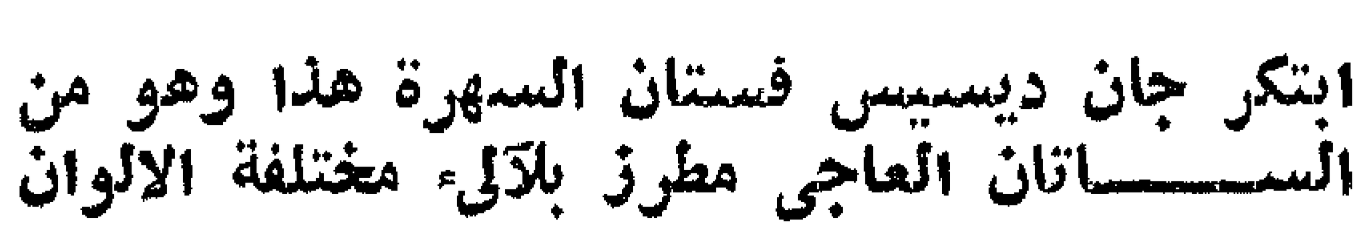
انها فى أسفل العنق أو ترتفع عنه ٠

ومن الياقات التى

يقدم كريستيان ديور هذا الموسم ضمن مجموعته هذا التايير المصنوع من الدانتيل الابيض المطرزة بلآلىء من الخزف . الجونيلة فى غاية البساطة والجاكيت بثلاثة ازرار مكسوة بالقماش نفسه







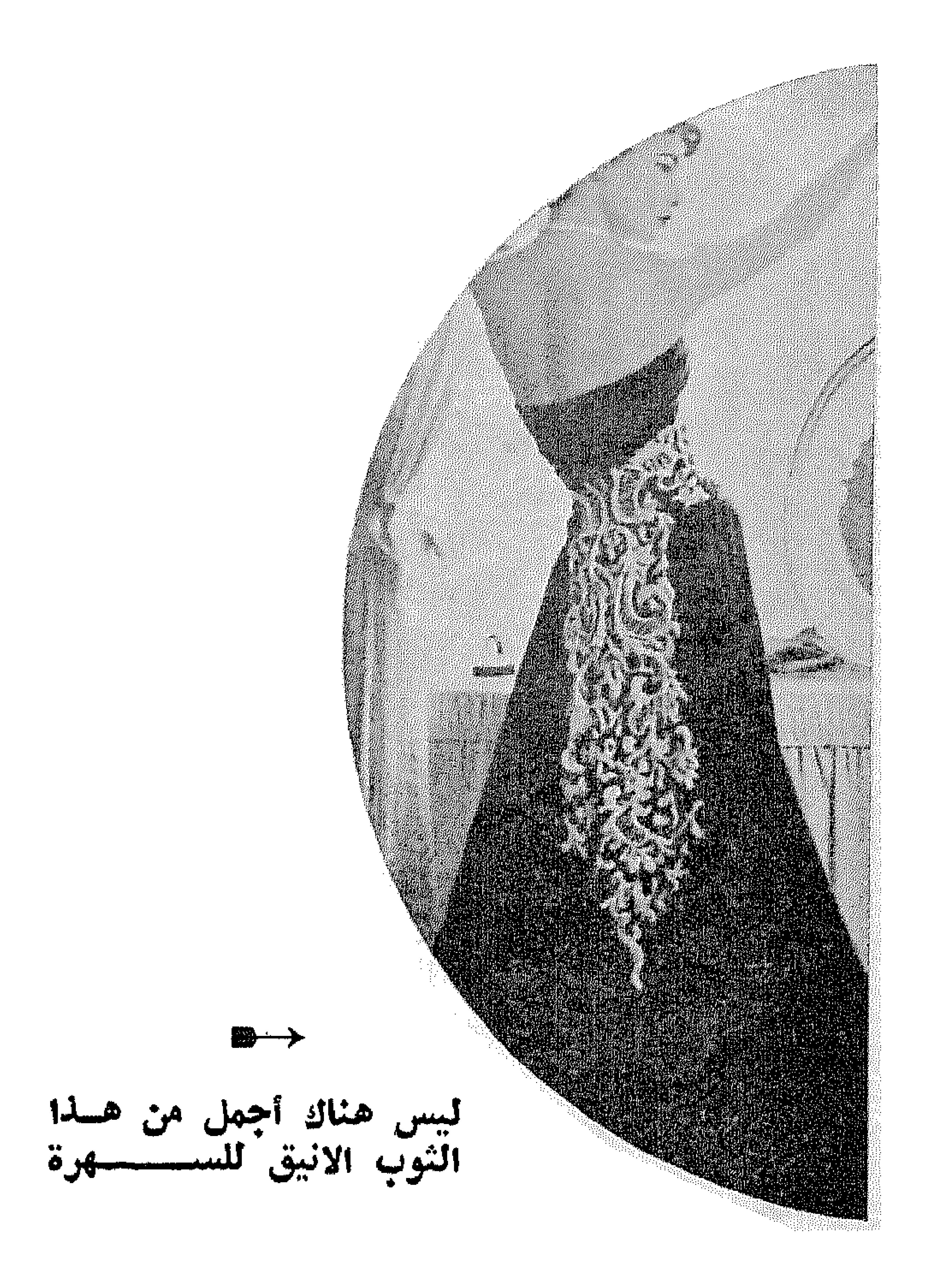
ابتكر جان ديسيس فستان السهرة هذا وهو من الساتان العاجى مطرز بلآلىء مختلفة الالوان

وهذا فستان آخر للسهرة وقد طرز بنقوش فى غاية من الجمال والروعة



شاهدناها فى حفلات استعراض المانكان الياقات الصينية والياقات العسكرية والياقات الملفوفة الخ ... وقد لفت نظرنا بعض الياقات المرتفعة لفساتين الصباح . كما لاحظنا اختفاء الياقات والقلابات من التاييرات الكلاسيك والمعاطف. ورأينا بعض الياقات الناشفة الصاعدة من الظهر المتسع والكم (الراجلان) . ورأينا ضمن ما رأينا ياقات على شكل الشيلان أو محاطة بقلابات بيضاوية . وهناك أيضا الديكولتيه البيضاوى والمربع . أما لفساتين بعد الظهر فالياقات على شكل السفينة والقلب . وقد اختفت الايبوليت اختفاء تاما من فساتين الكوكتيل وفساتين السهرة

ثوب للسهرة يمتاز بضيق عند الساقين وهو من الحـــرير الاسود وقد ارتدت صاحبته قفازا يغطى جزءا كبيرا من الذراع

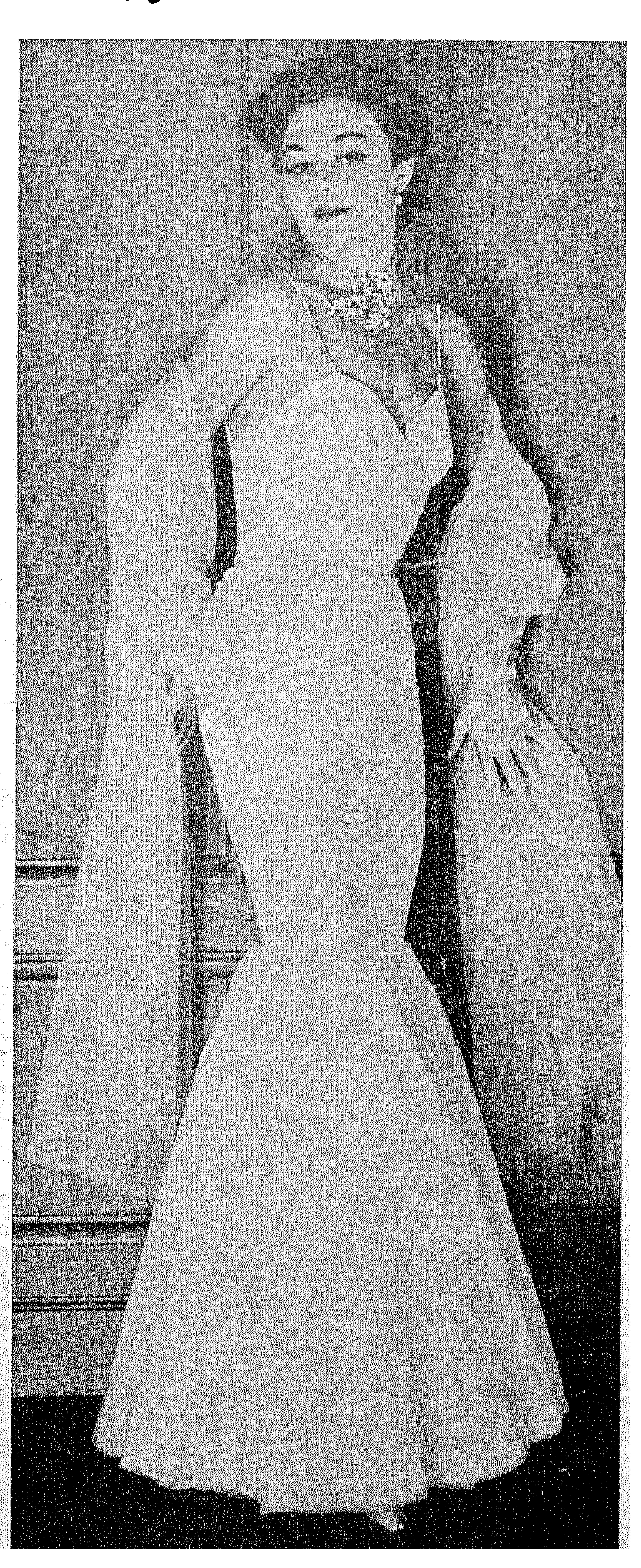


ليس هناك أجمل من هــذا الثوب الانيق للســــهرة

وهــذا الثوب أيضا أليس جميلا وفى نفس الوقت بسيطا



ثوب آخر للسهرة ضيق الى الركبتين ويتسع بعــد ذلك



الى أســـفل وقد ارتدت صاحبتــه أيضا قفازا طويــلا



تفضـــل السيدات الالوان الغامقة لفساتين السهــرة

أما هذا الفستان فهو فريد فى نوعه وفى غنى عن التقريظ



جونيلات بثنيات مختلفة



جونيلة بليسيه :

خذى ثلاث مرات عرض الردفين على الطول المطلوب • اجمعى الخياطات ولكن لا تقفلى الجونيلة بسبب البليسيه الذى يعمل دائما بالمكنة • اعملى أورليه الذيل •

بعد عمل البليسيه سرجى ثنيات الخصر بالردفين مع زمزمتها للحصول على الفرق بين محيط الخصر ومحيط الردفين • لا تزمى ثنيات الذيل بأى حال من الاحوال

جونيلة بمجموعة من الثنيات

يحسب لتجويف الثنيات ضعف عرضها • فلثنية من ٤ سم لا بد من ٨ سم زيادة عن العرض المرغوب •

ولثنية أو لثنيتين منفردتين يحسب على الاكثر ٦ سم للعرض أى ١٢ سم لكل ثنية •

وللجونيلات ذات مجموعة الثنيات ولنفرض أنهـا ٨ ثنيات من الامام فيكون نصفها ٤ ، علمى عند مستوى الخصر على الباترون مكان الثنيات بحيث لا تتجمع كلها على الردف • اقسمى على ٤ تحصلى على عرض الثنية • ارسمى الثنيات بالطباشير ودبسيها• وعند الخصر يجب أن تكون ضيقة بحيث لا يزيد عرضها عن ٣ سم لتخفيف الاستدارة بين الردفين والخصر • وبعد الخصر يجب أن تكون ضيقة بحيث لا يزيد عرضها عن ٣ سم لتخفيف الاستدارة بين الردفين والخصر • وبعد مراعاة هذه الدقائق ضعى الباترون وقصى حسب الخط •

ثنيات معمولة باليد :

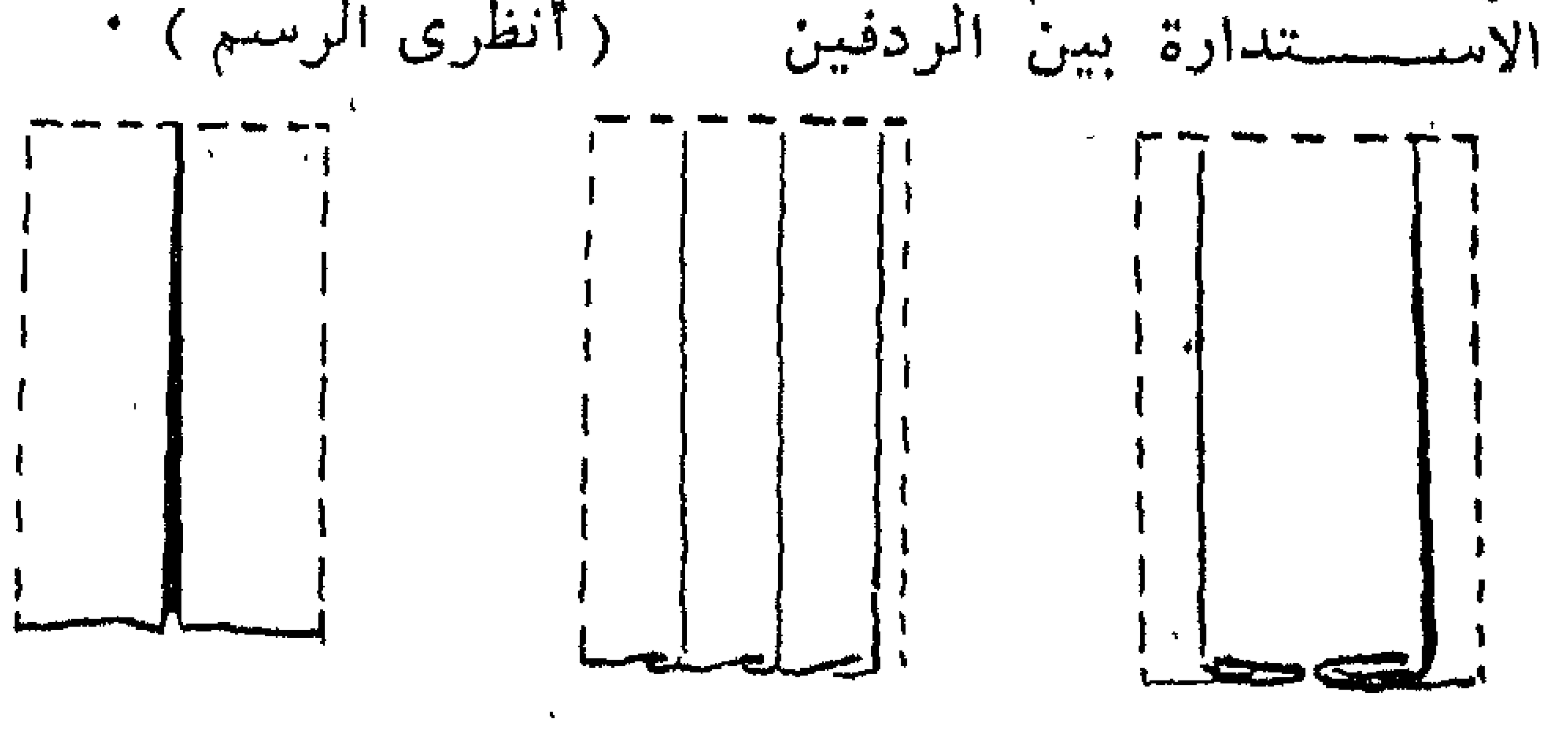
يمكن عمل الثنيات باليد فان أردت الحصول على ثنية خالصة لا تنفتح وتكون مستقيمة يشترط أولا أن تضعى القماش فى الاتجاه الصالح ويجب أن يكون (الدروا فيل) الخيط المستقيم فى منتصف الثنية عند ما تكون الجونيلة عدلة

وانه من المهم الحرص على أن تكون الثنيات معمولة بنظام وأن تكون متساوية العرض • وغالبا ما يكون عمق الثنية مساويا لعرضها

تعلم كل ثنية بالطباشير مع استعمال المسطرة وبعد التسريج اكوى الثنيات كيا خفيفا قبل ضم الخياطات .

يجب تسريج الثنيات بخيط فى غاية من الدقة حتى لا يظهر أثره على القماش عند الكى •

(انظرى الرسم) •



ثنيات مستديرة — ثنيات منبطة — ثنيات مجرفة



انتقاء العطور

ليس من السهل ياسيدتى انتقاء نوع العطر الذى يناسبك كما يتبادر الى ذهنك لاول مرة • ان نوع العطر الذى تستعملينه يصبح بعد مدة صفة من صفاتك تلازمك أينما حللت • لذلك كنا حريصين على أن نحذرك من تسرعك فى انتقاء نوع العطر الذى يخيل اليك أنه يوافقك •

فاذا وقع اختيارك على نوع من العطر جربيه لمدة طويلة فقد يكون لبشرتك تأثير عليه فتغير من رائحته، فقبل أن تشترى زجاجة العطر أطلبى من البائع أن يضع فى راحة يدك شيئا منه ثم افركى يديك وقولى له انك ستعودين فى الغد لشراء الزجاجة •

واذا ما عدت الى منزلك لاحظى الاثر الذى تركه هذا العطر فى يديك وفى صبيحة اليوم التالى عودى الى شمه• فاذا ارتحت للاثر الذى تركه فى نفسك اذهبى واشترى الزجاجة •

وبعض السيدات يرى ألا يغير الرائحة التى يستعملها طول حياته ولست فى حاجة الى القول بأن هذا الرأى فى غير محله •

وقد اتضح أن عطر الشتاء يجب أن يختلف عن ذلك الذى نضعه فى الصيف• كما ان فستان السهرة يحتاج الى لون من العطر يخالف الذى نستعمله فيما لو كنا نرتدى فستانا عاديا لبعد الظهر أو الصباح •

وتنقسم العطور الى عدة أنواع فمنها ما تدخل فى صنعه الزهور أو العنبر أو المسك • ومن الافضل ألا تستعملى نوعين من هذه العطور فى وقت واحد فقد تنبعث منهما رائحة قوية أبعد ما تكون عن الذوق السليم •

لا تغالى فى استعمال الروائح ولا تضعى منها فى المرة الواحدة أكثر من اللازم

ضعى فى خزانتك وفى أدراجك ورق نشاف مبللا بالعطر • ورشى فساتينك ومعاطفك ولكن احرصى أن يكون الرش على داخل الفستان أو المعطف لا على وجهه حتى لا يفسده العطر•

تعطرى أنت بوضع قليل من الرائحة خلف أذنيك وعند منبت الشعر وعلى الرقبة وتحت الابطين •

ردا على الخطابات المتعددة التى وصلتنى بخصوص طلب تركيب وطريقة عمل كولونيا الليمون رأيت نشرها فى هذا العدد لقرب حلول فصل الصيف

المقادير :

جرام
١٠ زيت برتقال
٢٥ زيت ليمون
٢ زيت زهر
١٣٠٠ كحول نقى ٩٦ ٪
٣٠٠ ماء
٧ برجموت
٤ بتجرين

جرام
١ روز مارى
قليل من اللون الاصفر أو الاخضر
١ ملعقة شاى فحم حيوان أو كربونات مانيزيا للترشيح
ورق ترشيح

الطريقة :

١ ـ اخلطى الزيوت العطرية بالكحول واتركيها مقفولة فى الزجاجة ويستحسن أن تكون الزجاجة غامقة اللون واتركيها مدة من ٤ الى ٥ أيام فى مكان مظلم مع رجها من آن لاخر

٢ ـ أضيفى الماء واتركى الكولونيا لمدة ١٠ أيام حتى يتم مزج المواد ببعضها ثم أضيفى قليلا جدا من اللون حتى تحصلى على اللون المطلوب ثم رشحى الكلونيا كالاتى :

ضعى ورقة الترشيح المستديرة فى القمع الزجاجى وثبتيها فيه جيدا ثم ضعى فيه فحم الحيوان أو كربونات الصودا

٣ ـ ضعى القمع بما فيه فوق زجاجة نظيفة بيضاء وصبى فيه الكولونيا شيئا فشيئا لتؤدى عملية الترشيح

اتركى الكولونيا بعد ترشيحها محكمة الغطاء مدة طويلة بقدر الامكان قبل استعمالها لان ذلك يؤدى الى زيادة تخمرها وبالتالى تحسين عطرها.

إن أردت الاحتفاظ .. برشاقتك

قلنا أكثر من مرة ان الرياضة عنصر أساسى من عناصر الصحة والجمال . ولكن هل أنت يا سيدتى من اللواتى يتبعن ارشاداتنا أو يكتفين بقراءتها فحسب ؟ اقرئى هذه الصفحة سطرا سطرا وانظرى الى الصور المنشورة فيها صورة صورة وافتحى نافذتك وقومى بهذه التمرينات الرياضية بكل دقة ان أردت الاحتفاظ برشاقتك واذابة الشحم العالق فى جسمك ... هيا ابدئى من الان ولا تؤجلى الى الغد ما يمكنك أن تعمليه اليوم ...



التمرين الاول :

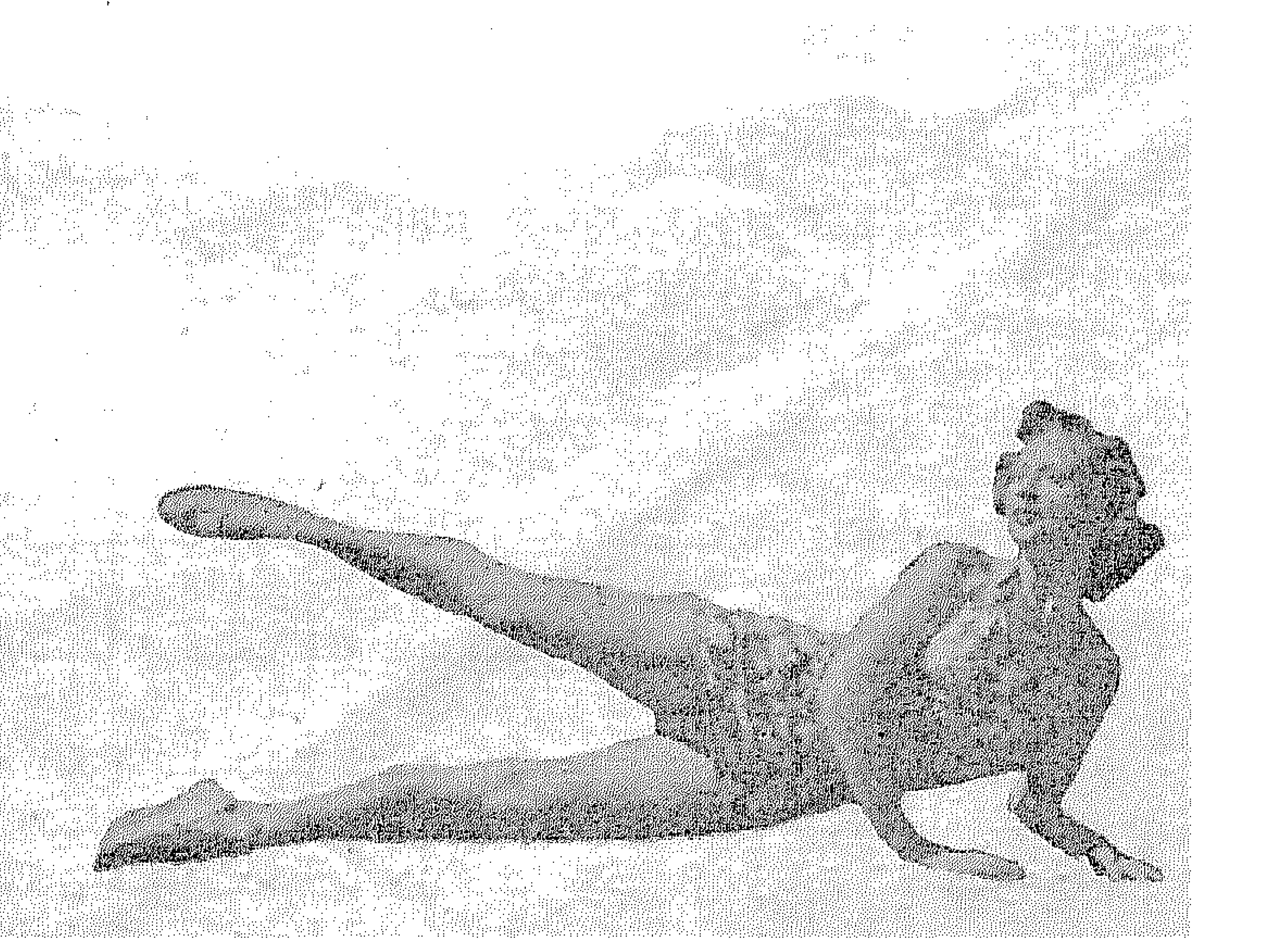
ا) قفى معتدلة . ضعى يديك على جانبيك . افتحى ساقيك . ضعى قدمك اليمنى كلها على الارض أما قدمك اليسرى فارتكزى على طرفها فقط .

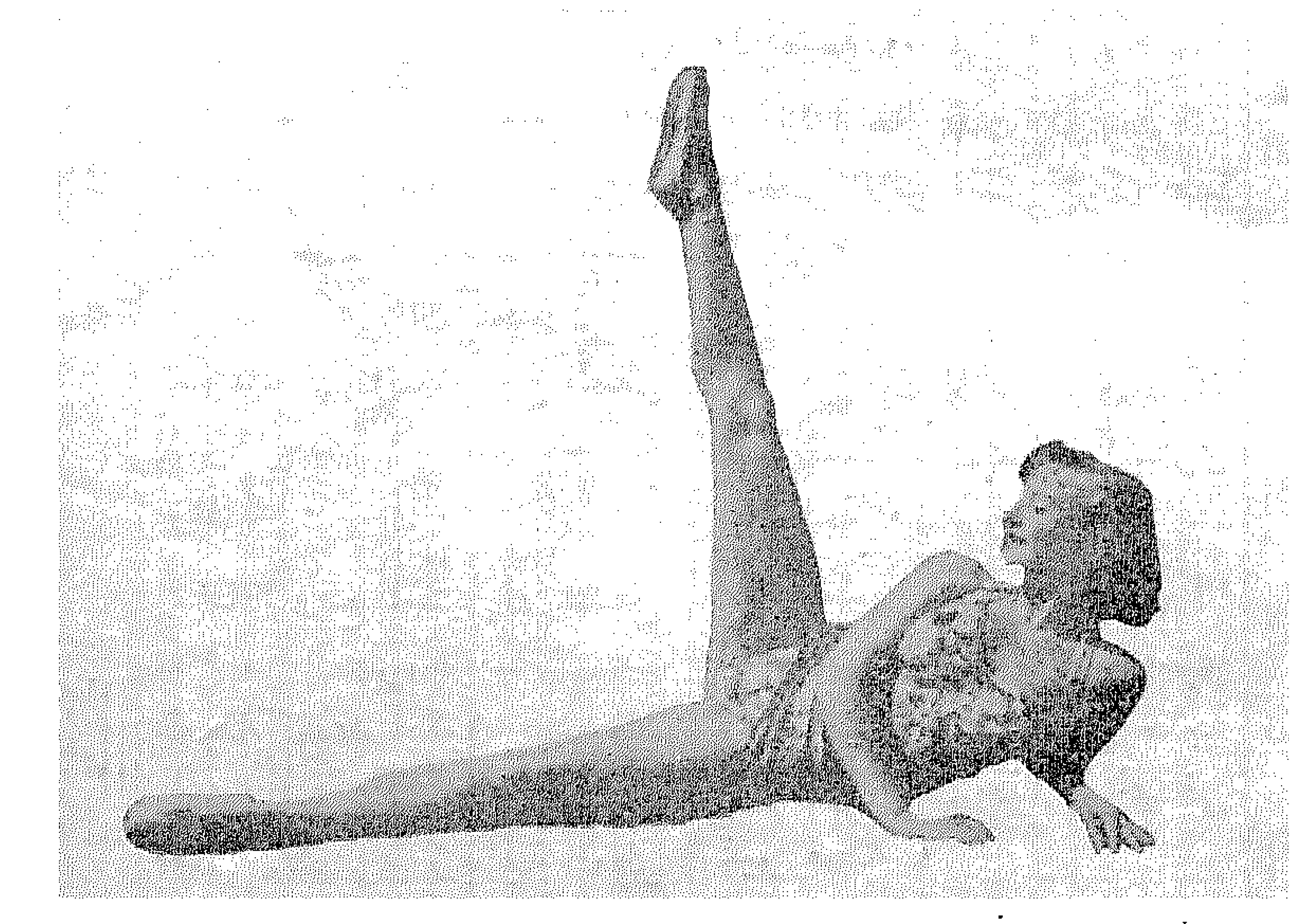
ب) اثنى قدمك اليمنى بقدر المستطاع مع ترك الساق اليسرى مشدودة جيدا . قومى بهذه الحركة عشر مرات بكل ساق .

التمرين الثانى :

ا) استلقى على جانبك مع فتح الساقين والارتكاز باليدين وبمقدمة الذراع اليسرى .

ب) قومى برسم دائرة كبيرة بالساق العليا . كررى هذه العملية عشر مرات لكل جهة .

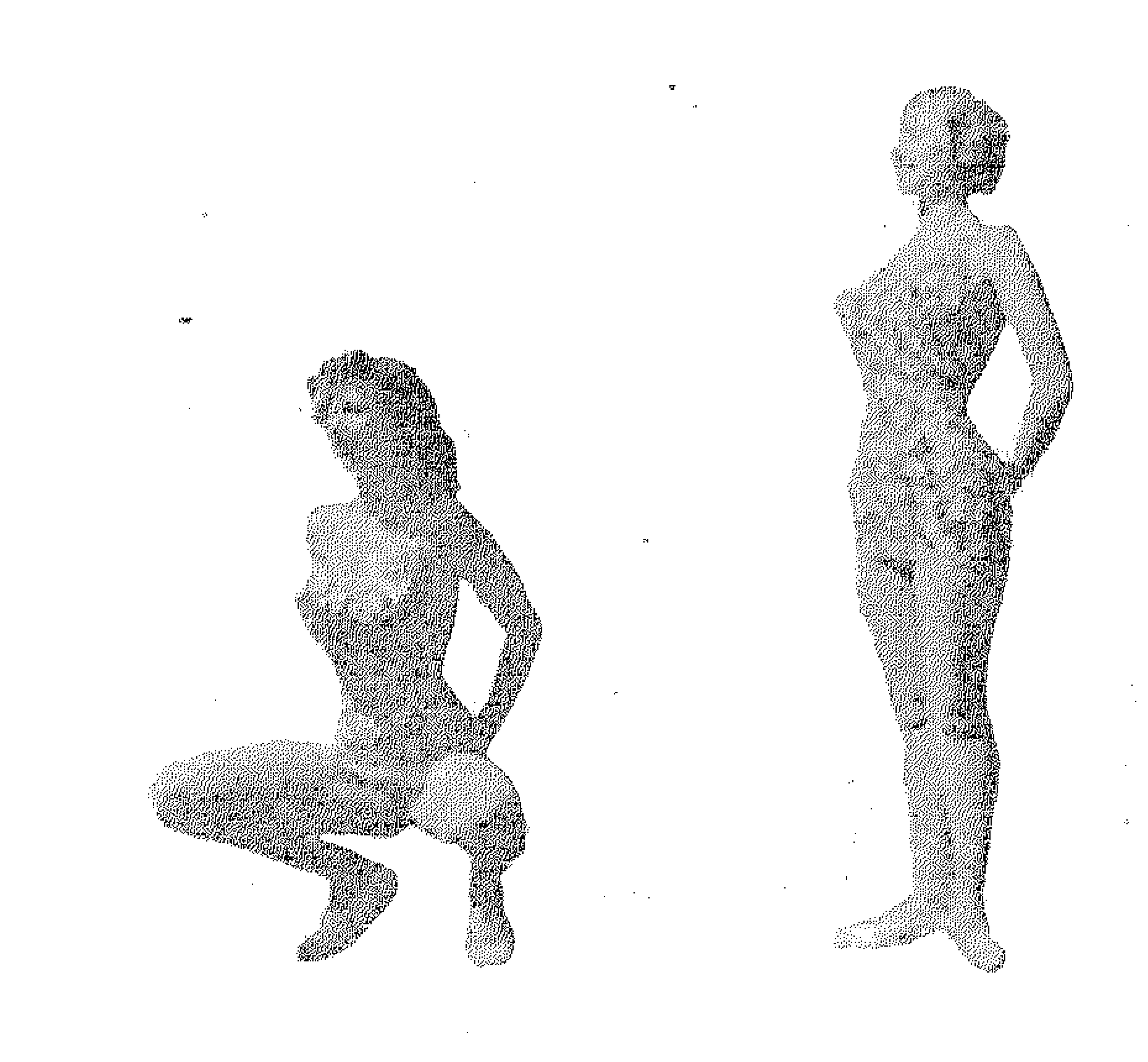




التمرين الثالث :

ا) قفى معتدلة مع ضم الساقين جيدا وفتح طرفى القدمين ووضع اليـــدين متشابكتين خلف الظهر ·

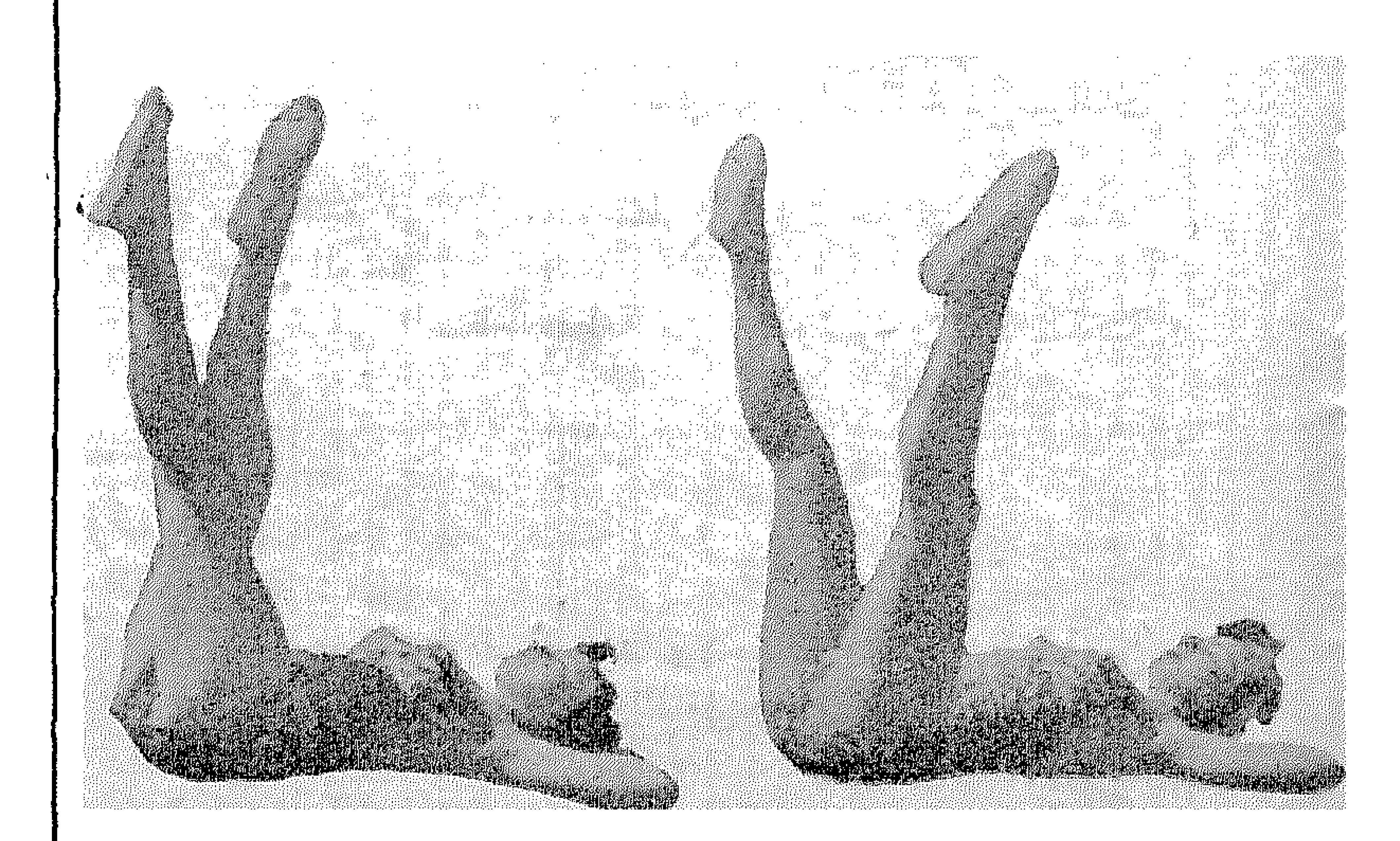
ب) انـزلى الى الارض مع ثنى الساقين وفتح الركبتين وضـم الكعبين ما أمكن · اصـعدى ببطء · كررى الحركة عشر مرات ·

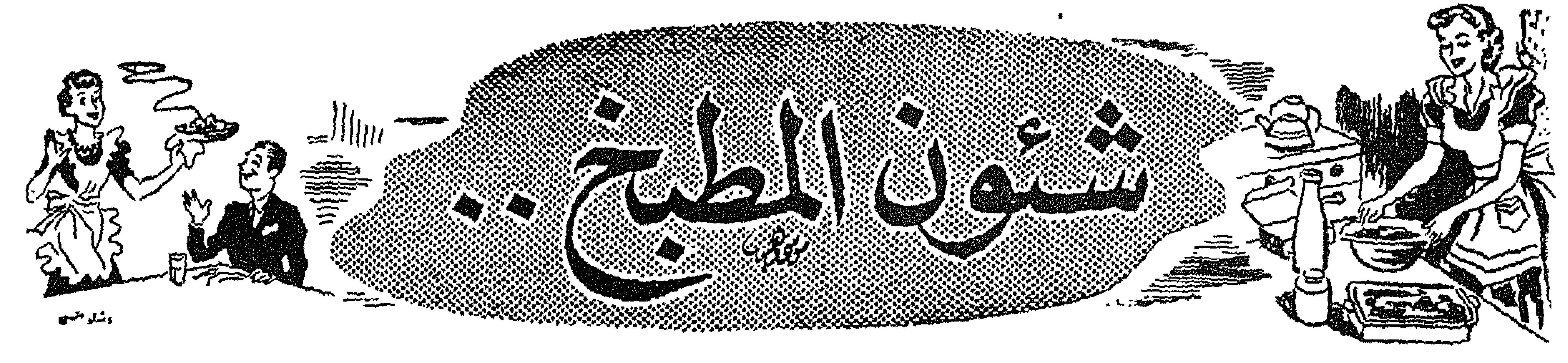


التمرين الرابع :

ا) استلقى على ظهــرك مع وضع اليدين خلف الرقبة وفتح الساقين

ب) قومى بعمـل حركة المقص بسرعـة ثمانى مرات ثم عودى الى نقطة البـدء · كررى هــذه العملية ثمانى مرات ·





للسيدة حكمت صبحي

حساء الطماطم بالمكرونة

المقـــادير :

رطل ونصف طماطم
٢ كوب كبير ماء
٦ حبات فلفل اسود
١ حبة واحدة قرنفل
ملح وفلفل
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة كبيرة دقيق
نصف فنجان شاى مكرونة (ترس) أو لسان العصفور أو شعرية مسلوقة
نصف كوب لبن اذا رغب فيه

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى الطماطم وقطعيها وضعيهـــا فى كزرولة وأضيفى عليها مقدار الماء وحبات الفلفل والقرنفل وقلبيهـــا جيـــدا ٠

٢ ـ ارفعيها فوق النار الهادئة واتركيها تغلى لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنهرى الطماطم وتأخذ رائحة ونكهة التوابل ٠

٣ ـ صفيها من منخل سلك ضيق الثقوب ٠

٤ ـ ضعى السمن فى كزرولة فوق نار هادئة حتى يتحلل ثم أضيفى عليـــــه الدقيق ويقلب مدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغيير لونه ثم ارفعيه بعيدا عن النار وأضيفى اليه الطماطم المصفاة جزءا بجزء مع التقليب المستمر ثم أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم ٠

٥ ـ يعاد الجميع فوق النار مع التقليب المستمر حتى تغلى لمدة ٥ دقائق حتى يتم نضج الدقيق وأخيرا أضـــيفى المكرونة أو الشعرية المسلوقة واللبن فى حالة استعماله ٠

٦ ـ صبى الحساء فى السلطانية وقدميه للاكل ساخنا

المكرونة بالكبدة وصلصة الجبن

المقـــادير

ربع أقة مكرونة
ربع رطل كبدة مطهوة
ربع لسان مطهو
ملعقة كبيرة فتات خبز
نصف رطل لبن
ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة كبيرة سمن أو زبد
ملعقة كبيرة مبشور جبـــن رومى
ملح وفلفل

الطريقـــة

١ ـ كسرى المكرونة الى قطع صغيرة ثم اسلقيها فى ماء مغلى وملح وعند ما تنضج تصفى من الماء خلال المصفاة وافتحى عليها صنبور الماء البارد الجارى حتى تبرد وذلك لتتخلصى من النشاء المتخلف حولها من الطهى فى المـــاء المغلى حتى لا تتلبك منك ثم اتركيها فى المصفاة حتى يصفى جميع الماء منها

٢ ـ قطعى الكبدة واللسان المطهو الى قطع صغيرة مناسبة أو يمكنك استبدالهما بعمل ربع رطل لحم مفروم عصـــاج اذا فضلت ذلك

٣ ـ ابدئى بعمل صلصة الجبن بأن تضعى مقدار السمن فى كزرولة ليتحلل فوق نار هادئة ثم أضيفى الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغير لونه ثم يرفع بعيدا عن النار

٤ ـ أضيفى اللبن جزءا بجزء مع التقليب السريع المستمر حتى لا تتكون كلاكيع ثم اضبطى الملح والفلفل ٠

٥ ـ ارفعى الصلصة فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى لمدة ٣ دقائق حتى ينضج الدقيق ويغلظ قوامهـــا ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة ثم انزعيها من على النـــار وأضيفى مبشور الجبن

٦ ـ ادهنى طبق فرن أو صينية دهنا جيدا بالسمن ثم ضعى فيها نصف مقدار المكرونة المسلوقة ثم الكبدة واللسان المقطع أو اللحم العصاج ثم ضعى نصف مقدار صلصة الجبن

٧ ـ ضعى باقى مقدار المكرونة وغطى السطح بباقى مقدار صلصة الجبن ورشى السطح بفتات الخبز وضعى فوقهـــا قطعا صغيرة من السمن أو الزبد فى حجم البندقية على مسافات متباعدة ٠٠

٨ ـ توضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى ثلث ساعة حتى يحمر الوجه

٩ ـ زخرفى السطح بقطعة من المقدونس وتقدم ساخنة للمائدة ٠٠

البيض الملفوف باللحم

المقـــادير :

٣ بيضات مسلوقة جامدا
قليل جدا من الدقيق
ملح وفلفل وبهار
١ ملعقة صغيرة عصير بصل
نصف رطل لحم بتلو صغير مفروم ناعما
١ بيضة نيئة
فتات خبز
سمن للتحمير

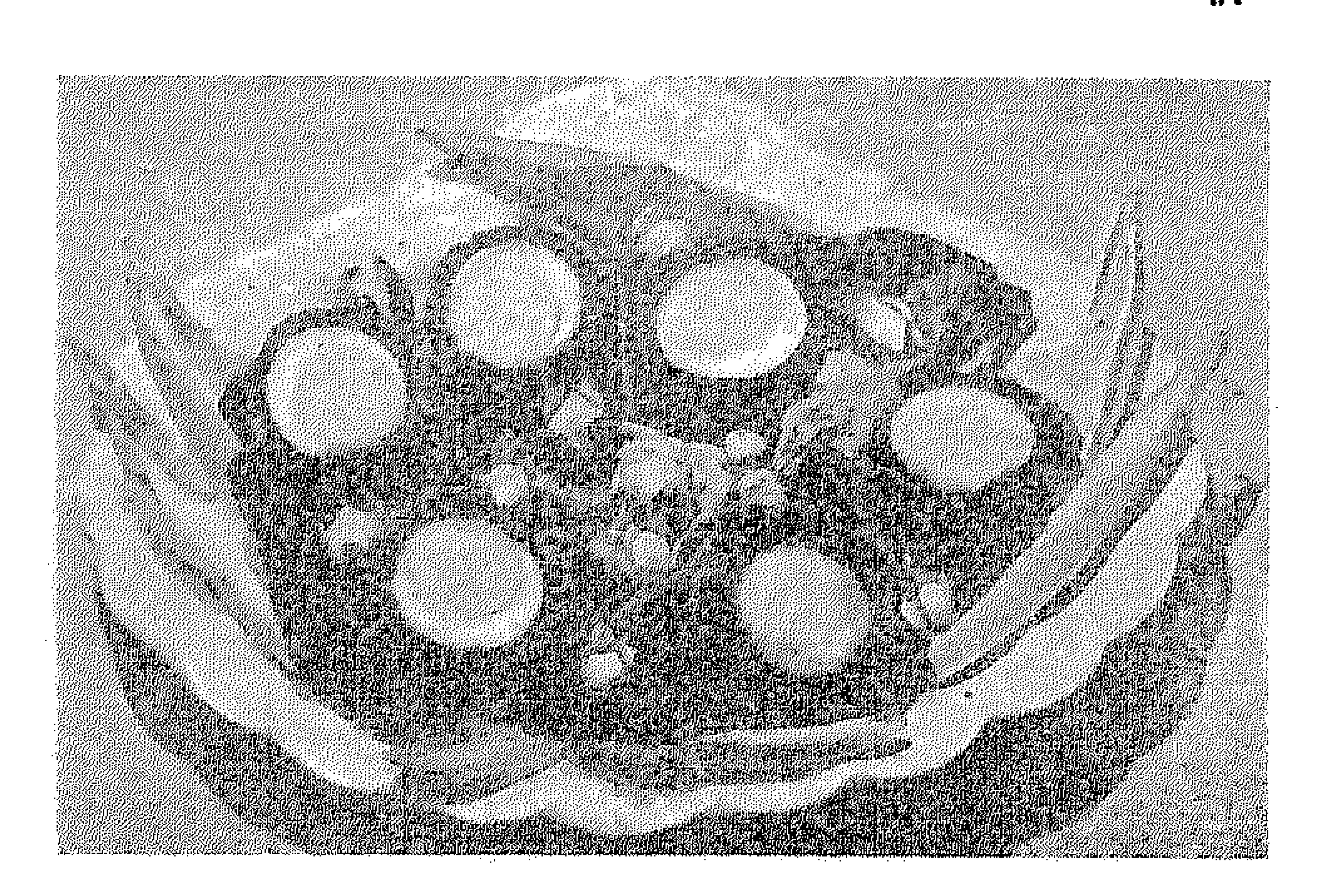
الطريقـــة :

١ ـ افرمى اللحم فرما جيدا ولاحظى أن تكون خالية من العروق ثم اخلطى عليها الملح والفلفل والبهار وعصير البصل واضبطى الطعم جيدا

٢ ـ دقى اللحم فى هاون دقا جيدا حتى تصير ناعمة جدا وملساء يسهل تشكيلها

٣ ـ قشرى البيض المسلوق سلقا جامدا ثم غطى سطح كل بيضة جيدا بالدقيق

٤ ـ قسمى مقدار اللحم المفروم الى ثلاثة أقسام بحسب عدد البيض ثم لفى كل بيضة فى مقدار اللحم وكوريها بين راحتى يدك حتى تلتصق اللحم بسطح البيضة ولاحظى أن يكون سمك اللحم متساويا فى جميع الاجزاء وتأخذ اللحم فى النهاية شكل البيضـة .



٥ ـ اضربى البيضة النيئة جيدا ثم اغمسى فيها البيض المغطى باللحم ثم يغطى بفتات الخبز ويساوى جيدا للمحافظة على الشكل

٦ ـ حمرى البيض المغطى باللحم فى السمن تحميرا هادئا حتى تعطى الفرصة الكافية لنضج اللحم وحتى يحمر السطح .

٧ ـ عند التقديم اقسمى كل بيضة الى قسمين عرضا كما هو موضح بالرسم .

٨ ـ اذا قدم هذا الصنف باردا فيقدم مع سلطة الخضر ويزخرف الطبق بحلقات الطماطم وورق الخس أو الجرجير كما هو موضح بالرسم ، أما اذا قدم ساخنا فقدميه مع صلصة الطماطم .

جاتو الفطيرات بحشو الكعك

المقـادير :

مقادير الفطيرة:

٤ ملاعق دقيق
٢ زبده
ماء بارد للعجن
نصف ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف ملعقة كبيرة دقيق سمولينا

مقادير الحشو :

٢ أوقيتان زبد
٢ أوقيتان سكر بودره
٤ ملاعق كبيرة دقيق
مبشور قشر نصف ليمونة .
نقطتين من روح اللوز
بيضة للعجن وقليل من اللبن
مربى للحشو

الطريقـة :

١ ـ ابدئى أولا بعمل الفطيرة اللازمة للفطيرات بأن تضعى مقدار الدقيق الخاص بمقادير الفطيرة وأضيفى عليه مقدار الزبدة وافركيهما معا بأطراف الاصابع حتى تختفى الزبد وتصير مثل فتات الخبز . ثم أضيفى مقدارا من الماء البارد يكفى للعجن بشرط أن تحصلى على عجينة ملساء يابسة .

٢ ـ افردى العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق لسمك نصف سم تقريبا ثم قطعيها بقواطع مشرشرة .

٣ ـ ضعى كل قطعة من قطع العجين السابقة فى قالب كعك صغير مشرشر مناسب لحجم قطعة العجينة وبطنى بها

طعامك فى شهر أبريل

الاحد أول أبريل
خرشوف بالتربية ، أرز بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٢ أبريل
مسقعة باذنجان بدون لحم مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٣ أبريل
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ٤ أبريل
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، سلطة خضار فاكهة

الخميس ٥ أبريل
محشو ضلمه بالزيت ، دمعة ، صينية قرع عسلى

الجمعة ٦ أبريل
شكشوكة (البيض باليخنى) أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٧ أبريل
صينية بطاطس باللحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٨ أبريل
فاصوليا خضراء مكمورة (على بهريز العظم) أرز مفلفل ، مخلل ، لقمة القاضى

الاثنين ٩ أبريل
حساء العدس ، عدس مطبوخ بالارز ، سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ أبريل
دقية الخرشوف بالفول الاخضر ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر، فاكهة

الاربعاء ١١ أبريل
مسقعة قرع بدون لحم ، أرز مفلفل، سلطة خضار، فاكهة

الخميس ١٢ أبريل
فتة لحم بالخل والثوم (ثريد) سلطة خس ، مهلبية

الجمعة ١٣ أبريل
قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ١٤ أبريل
باذنجان مقلى بالخل والثوم سلطة زبادى ، أرز باللبن

الاحد ١٥ أبريل
مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل ، سلطة خس، فاكهة

القالب جيدا مع الضغط عليها حتى تأخذ تماما شكل القالب ويبطن جيدا بالعجين ثم اعملى من قطع العجينة المتخلفة شرائط طولية لاستعمالها فى الزخرفة .



طريقة عمل الحشو :

٤ ــ اضربى الزبدة والسكر معا ضربا جيدا حتى يصيرا كالقشدة ثم أضيفى البيض واضربى الجميع جيدا ليمتزج ثم أضيفى الدقيق ودقيق السمولينا وخميرة البيكنج بودر وامزجى الجميع جيدا حتى تحصلى على عجينة متوسطة الليونة يسهل صبها من الملعقة مثل عجينة الكعك وأضيفى قليلا من اللبن اليها ان احتاج الامر لذلك وأخيرا أضيفى مبشور الليمون وروح اللوز .

٥ ــ ضعى قليلا جدا من المربى فى قاع كل قالب مبطن بالفطير ثم صبى فوقه حوالى ملعقة صغيرة من حشو الكعك السابق ولاحظى ألا تملئى أكثر من ثلثى القالب لان عجينة الحشو سترتفع .

٦ ــ زخرفى سطح كل قالب بعد ملئه بالحشو بشرائط طولية رفيعة من العجينة الاولى التى سبق أن عملتها كما هو مبين أمامك بالرسم .

٧ ــ ضعى القوالب بجانب بعضها فى صينية أوصاج وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الحشو والفطير

٨ ــ تنزع الفطيرات من القوالب باحتراس وتوضع فوق منخل سلك حتى تبرد

٩ ــ ترص فى الاطباق المسطحة بعد فرشها بورق من الدانتيلا وتقدم مع الشاى أو أى مشروب آخر كما هو موضح أمامك بالرسم .

مربى الورد

اصنعى شراب ومربى الورد فى شهر أبريل حيث يكثر الورد البلدى الاجهورى فى هذا الشهر .

المقادير :

١ رطل ورد بلدى أجهورى
٨ كوب سكر سنترفيش
٢ كوب ماء
٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون
قليل من اللون الاحمر (كوتشنيل)

الطريقة :

١ ــ انزعى الاوراق من الزهرة ثم أزيلى الجزء الاصفر الموجود عند مبدأ كل ورقة من أوراق الورد لمرارة طعمها

٢ ــ اخلطى الورد بنصف مقدار السكر واتركيه لمدة ٢٤ ساعة .

٣ ـ ضعي باقي مقدار السكر مع كمية الماء فى وعاء فوق النار الهادئة واتركيه يغلي مع التقليب ثم أضيفي اليه عصير الليمون واتركيه يعقد فوق النار حتى يصير فى قوام الشراب ٠

٤ ـ أضيفي خليط الورد والسكر الى الشراب المعقود السابق واتركيه فوق النار الهادئة حتى يعقد الجميع مع نزع الريم كلما ظهر

٥ ـ تترك المربى فوق النار الهادئة حتى تأخذ قوامها المعتاد مع اضافة قليل جدا من اللون الاحمر اذا دعت الحالة ٠

٦ ـ تعبأ المربى وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة ويحكم الغطاء ٠

ملحوظـــة :

يمكنك فرم الورد بمفرمة اللحم الواسعة العيون أو خرطه بالمخرطة مع ملاحظة وضع قليل من عصير الليمون أثناء فرمه حتى لا يسود لونه ٠

شربات الورد الطبيعي

المقـــادير :

١ رطل ورد بلدى أجهورى ملعقتين كبيرتين عصـــير
٢ أقة سكر ليمون
٢ جرامين ملح ليمون أو ماء قليل من اللون الاحمر

الطريقـــة :

١ ـ انزعى الاوراق من الزهرة كما سبق فى المربى ثم اتركى الاوراق فى الهواء لمدة يوم أو يومين حتى تجف

٢ ـ اخلطى الورد بنصف مقدار السكر وضعيه فى برطمان كبير وغطيه جيدا واتركيه فى مكان دافىء لمدة شهرين وذلك ليكتسب السكر طعم ورائحة الورد

٣ ـ ضعى الورد المخلوط بالسكر فى وعاء ويوضع فوق مقدار من الماء يكفى لتغطيته فقط ثم ارفعيه على النار الهادئة حتى يغلى واتركيه يغلى لمدة ثلث ساعة مع ملاحظة تغطية الاناء أثناء الغليان

٤ ـ يصفى الورد من الماء بمصفاة واحتفظى بالماء

٥ ـ غطى أوراق الورد ثانيا بالماء البارد وارفعيه على النار ليغلى لمدة ثلث ساعة مع تغطية الاناء ثم يصفى من الماء وأعيدى هذه العملية مرتين وذلك لتستخلصى كل رائحة ونكهة الورد

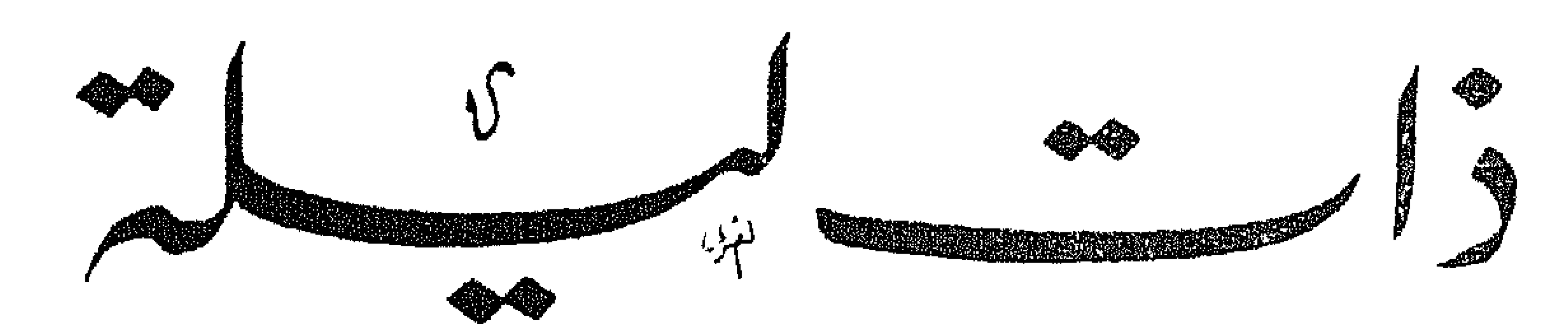
٦ ـ أضيفى مقدار كوب واحد من الماء البارد الى باقى مقدار السكر (وهو أقة) واتركيه على النار الهادئة مع التقليب ثم أضيفى ملح الليمون بعد اذابته فى قليل من الماء المغلى واتركى السكر على النار حتى يعقد تماما ويصير سميكا ثم اضيفى اليه ماء الورد الذى احتفظت به من غليان الورد

٧ ـ اتركى الجميع على النار يغلى لمدة لا تزيد على خمس دقائق مع اضافة قليل من اللون الاحمر لتحصلى على اللون الطبيعى للورد

٨ ـ يعبأ الشراب ساخنا فى زجاجات جافة محكمة الغطاء واحفظيها فى مكان هاو ٠

غذاؤك فى ابريل

ملحوظة: استعملى البهريز العظم فى طهى جميــــع خضراواتك مراعاة للاقتصاد واذا أردت أن تكون فائدتك متعددة الاصناف فاعمـــلى صنفا من اللحم مستقلا بذاته كذا يمكنك فى بعض الايام استبدال الفاكهة بعمـل أى نوع من أنواع الحلوى الذى سبق أن نشرت فى أعـداد المجلة السابقة



أنت تعرفين ياسيدتى هذا النادى المسمى شهريار القريب جدا من النيل، وأنت تعرفين هذه الخيـالة أو السينما المسماة شهر زاد الملاصقة لهذا النادى.

فى هذا النـادى بدأت أحداث قصة صاحبتك التى تلحين فى معرفتها .. كنت أجلس هناك مساء الاربعاء الماضى وحيدا ، ضائقـا بالجو الحار والافكار القاتمة وكان بصحبتى ورق وقلم ، وكان طبيعيا جدا أن ألجأ الى القلم والورق أنشد معهما أو فيهما بعض السلوى والتلهى .. ولكن هذه السينما أو الخيالة الملاصقة للنـادى ترتفع أصواتها أعنى أصوات اللاعبين على شاشتها وتدخل فى مسامعى فتصرفنى عن الكتابة وعن التفكير ، واذا أنا أخضـع لغضب ويأس ومقت. نعم فقد كان التمثيل سمجا ثقيلا .. والقصة غثة ركيكة .. لكنها كانت فى قسمها الاخير ، فلم يطـل غضبى وضيقى بها كثيرا .. وانتقل برنامج السينما بعد نهاية هذه القصة الى لون من الموسيقى يسـبق عرض القصة الثانية . وفيما أنا أعود الى القلم والى الورق مرتاحا الى هذه الموسيقى اذ بى أرى شابا يصحب فتاة يقبلان على هذا المكان القصى من النادى الذى أجلس فيه، ويتخذان مجلسهما الى المائدة المجاورة لمائدتى وكان وجـه الفتاة الى .. انه وجه أبيض ناصع فيه سماحة وعـذوبة وفيه عينـان واسـعتان سوداوان لهما أهداب طويلة، لكنهما تشعان بأشعة متكسرة حزينة

ولم يستمر حـديثهما طويلا ولم تستمر كتابتى طويلا ، فقد بدأ عرض القصة الثانية فى دار الخيالة ، وبدأ ضجر خفيف يضايقنى، أما جاراى فلم يبد عليهما أنهما تضايقا، بل بدا عليهما ارتياح كأنهما قد قصدا هذا النادى لهذا الغرض .

وكانت القصة مشوقة فعلا ، ولم تكن أحداثها مفتعلة ولا مضطربة الترتيب والحبـك كانت تدور أحداثها حول فتاة جميلة مثقفة ساقتها أقدارها العاصفة الى السجن فى قصر كهل موسر يفرقه عنها جهله وغلظته وكهولته ، وكان هذا الآسر القاهر يحـاول بكل السبل والطرق التقرب الى قلبها فما تزداد الا نفورا منه وبغضا له .. وكانت أحداث القصة مليئة بالاضطرابات والمفاجآت والاعاجيب

وبالطبع لم يكن هذا كل ما يعنينى وانما الذى عنانى وحملنى على العناية والاهتمام والاصغاء ، هو ما رأيته من اقبال جارى على الاستماع والاصغاء والتفهم .. والذى استرعى اهتمامى أكثر من ذلك هو هذا الصمت الذى يشبه الذهول والخـوف المضطرب يبدو بقوة واضحة على وجه الفتاة ، وهذا الدمع الذى يهمع من عينيها ويسيل على وجهها رغم تجفيفها الدائم له بمنديلها .. وكان طبيعيا أن أعتقد أو أظن أنها متأثرة بما تسمع .. والى هنا كان الامر عاديا ، واستسغته .

وقبيل انتهاء القصة قام جارى وصاحبته ولاحظت شبه مشادة أومناقشة خافتة مغزاها كأنما الفتاة لا تود أن تبرح قبل أن تستمع الى خاتمة القصة وكأنما يصر صاحبها بعنفه الواضح ، على الخروج ولم يدم ذلك النقاش فقد انقادت الفتاة لرأى صاحبها ، واتجها نحو باب الخروج ، وبدأت أنا الاخر أجمع أوراقى وأغمد قلمى وأتهيأ للخروج . وفجأة رأيت الرجل يتوقف قرب المدخـل ثـم يضطرب .. ثم يتلفت حوله فى حيرة ودهشة ثم .. ثم رأيت شيئا يهوى .. ووجدته ينحنى على هذا الشىء الذى هـوى ، ووجـدت الرواد القليلين الباقين فى النادى يهمون من مقاعدهم ويسرعون نحوه ، فلم يكن الشىء الذى هوى منه سوى هذه الحسناء التى تصاحبه .. وتقدمت فيمن تقدموا ولكن بحذر وخوف فأنا أكره دائما الزحمة وتكاثف النـاس ، ولولا أن هؤلاء الرواد الذين هرعوا ، قلة ولولا انى أعـرف فى ميولهم المحافظة والترفع ، ما تقدمت ..

أما استدعاء الاسعاف فقد اعترض عليه بشدة الرجـل صاحبها وكان يريد أن ينقلها كما هى دون أن تفيق الى سيارته ويمضى بها الى بيته. وحدث أمر عجيب ففى لحظة انشغالنا ونقاشنا وكنت قريبا منها أحسست شيئـا يجـذب سروالى ، وتنبهت لمصدر هذا الجذب فوجدته يدها .. يدها هى الفتاة ، وندت من بين شفتيها لفظة خافتة لم تتكرر : أرجوك ، لا تتركنى . ثـم راحت فى اغمائها . وهنا وجـدتنى أندفع نحو التليفون وأطلب مقهى الكازينور وأسأل عن صديقى الدكتور فوزى ، ولحسن الحظ وجدته هناك فاستنجـدت بصداقتـه ومروته فلبى الرجاء وحضر سريعا ولم يتعد ذلك بضـع دقائق ، ورأى الطبيب الفتاة وجس نبضها

ثم التفت نحونا وتمتم : ان حالتها تستدعى نقلها فورا الى مستشفى..انها حامل وانها تعانى حالة اجهاض خطيرة. ورأيت الرجل صاحبها يجيب فى سرعة واضطراب لا لا .. انى لا أوافـق على ذلك . سأنقلها للمنزل وسأعالجها هناك. وقال الطبيب وكانت نظرتى اليه تشجعه وتؤيده: ان حالتها لا تسمح بنقلهـا للمنزل ، لابد من نقلهـا للمستشفى حـالا . قال الرجل: انها لا تحب المشافى وانى أيضا لا أوافق أبدا . قال الطبيب: اطمئن ياسيدى فلن أذهب بها الى مشفى سأنقلها الى المشفى الخاص بمرضاى وهو قريب جدا من هنا انه فى الروضة .. وهم الرجل بالاعتراض فى عناد وشكيمة ولكن الطبيب قاطعه بقوله : لابد من انقاذها سريعا ليس هذا وقت جدال . وأشار الى والى الساقى أن نعاونه على نقلها بكرسيها الى سيارته غير عابىء باعتراض الرجل وصخبه .

لم تنقطع زيارتى لمشفى صديقى الدكتور فوزى مدى ثلاثة الايام التابعة لهـذه الليلة .. وفى أصيل اليوم الثالث قلت لصديقى ونحن فى الطريق الى حجرة المريضة: ألم يأت الرجل العجيب أيضا . قال : كلا من لحظة اختفائه عقب وصولنا المشفى حتى الان .. ان هذا اللغز يحيرنى كثيرا.. ولما وصلنا الى مكانها تقدم منها الطبيب فى رفق ومس جبهتها ففتحت عينيها باعياء شديد، فابتسم الطبيب وقال بسرور كبير أوه.. الحمد لله.. وحاولت هى أن تتحدث فلم تستطع الا بعد فترة غير قصـيرة وبصعوبة كبيرة قالت: هه. أ .. أنا .. أنا فين ؟ قال الطبيب باسما : أنت هنـا كيف حالك .. أتشـكين شيئا ؟ قالت : الحمـد لله ثم نظرت الى وقالت : سيدى فى أى مكان نحـن .. أين نحن ؟ قلت لها : أنت هنا

في مشفى الدكتور فوزى · قالت : مشفى ؟ قلت : نعم نعم ·· أنت في مشفى وقد شفيت على يد هذا الطبيب النبيل وقال الطبيب : ان صحتك طيبة ، وحالتك في تحسن كبير ، اطمئنى فقد نزل الجنين وتم كل شيء على ما يرام ·

وقالت بدهشة وذعر : جنين ؟ ماذا تقول ·· ثم ما لبثت ان انفجرت ببكاء عنيف لم تنته منه الا الى اغماء جديد ···

وبذل الطبيب جهده · في افاقتها ، وعملنا على عدم اثارتها وتهدئة أعصابها ، بعد أن أدركنا أن في الامر مأساة أليمة ·· وكان لموقع حجرتها على النيل ، ولنسائم المساء الرقيقة ، وللموسيقى الخفيفة التى تنساب من جرامافون صغير ، آثار طيبة ساعدت على عودة المريضة الى حالة الصحو التام وتذوق بعض الاطعمة والمشروبات·· وكان لابد من العودة للحديث وسألها الطبيب : لكن هذا الزوج الذى كان معك في شهريار ، اننا لم نره من وقتها وغام وجه الفتاة وكسته سحابة سوداء وانكفأ بصرها للارض· قال الطبيب ان الوساوس والشكوك لتملأ نفسى ونفس صاحبى من ناحية هذا الرجل · وقلت أنا نعم وانى لاعتقد أن في المسألة سرا · قال الطبيب : هل تستطيعين أن تثقى بنا اننى وصديقى نحفظ أسرار الناس وآلامهم ونقدر ظروفهم ، هو أديب وأنا طبيب وأنت أنثى يبدو من ظاهرك أنك من أسرة طيبة وأن وراءك سرا يرهبك ويخيفك ·

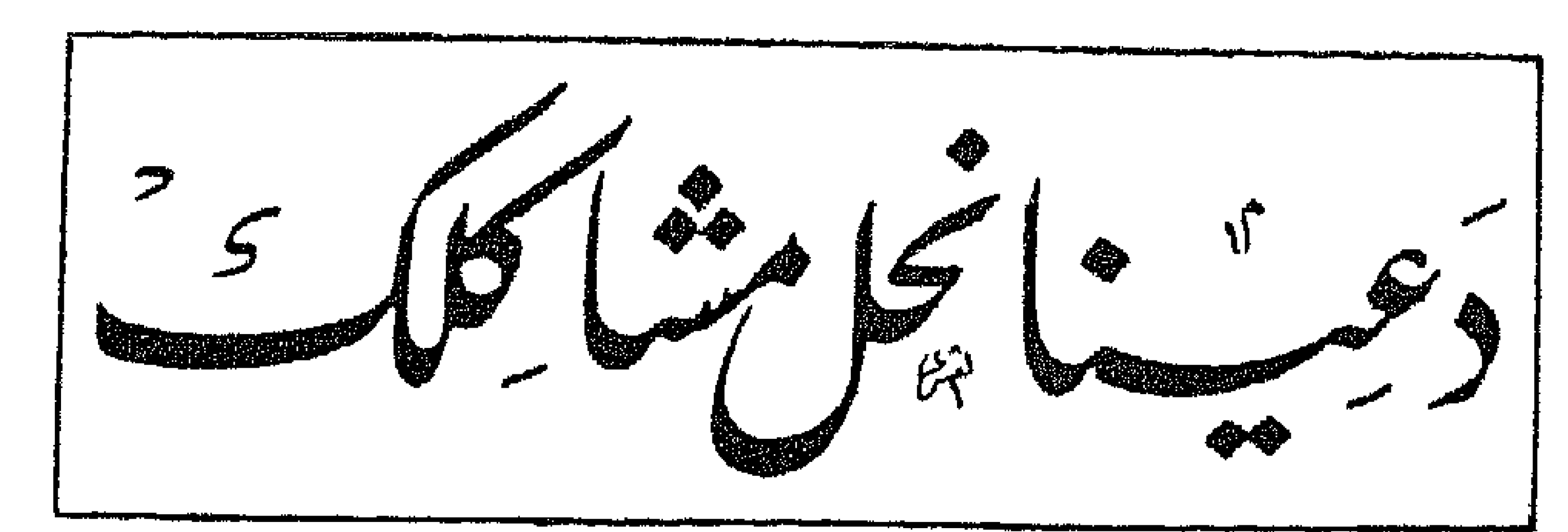
لم تكن سوزان زوجة للرجل الذى صحبها الى النادى وانما كان هذا الرجل بطلا من هؤلاء الافاقين المغامرين الذين تخلقهم مشاهدة روايات رعاة البقر ، وقرصان البحار وقطاع الطرق ، استطاع أن يستولى عليها ويخطفها — بعد أن كلف بحسنها · ثم سجنها في مكان مجهول وأحاطها بسياجات من التكتم والقوة قرابة ستة شهور ، عاشرها خلالها كما أراد وأذلها بقوته الباغية وسجنه الرهيب ·· ولكم حاولت أن تعرف أين هى ، أو ما هى صفة غاصبها وعمله فكانت في كل محاولة ترد ردا عنيفا قاسيا ، فيه اذلال وقسوة وبطش ·· تماما كما كان يحدث لبطلة القصة التى استمعت معه الى حوارها من الخيالة الملاصقة للنادى والذى منعها هو قسرا من سماع بقيته وخاتمة القصة حتى لا تستنير بها أو تجد فيها قبسا يهديها، فأرغمها ارغاما على الخروج ·· وحدث ما حدث من دوار واغماء

وقال لها الطبيب : الان أستطيع أن أطمئن تماما على صحتك · قالت : أو كانت حالى خطيرة جدا ؟ قال الطبيب نعم كانت بالغة الخطر · فهذا الدوار الذى أصابك كان مقدمة لالام الاجهاض أنا لم نتشرف بعد بمعرفة الاسرة ، أفلا تحبين أن نخطرهم الان ليطمئنوا عليك وليحضروا·· قالت كالذاهلة أبى ·· أ·· أ·· أهلى ·· ماذا ·· ماذا تقول ياسيدى؟ أأنا أستطيع أن ألقى أحدا منهم؟ قال: ولم لاتستطيعين ان الذى حدث لك مصيبة خارجة عن ارادتك · قالت: لكنها هدمتنى ودمغتنى ·· ثم من هم أولئك الاهل الذين تعتقد حضرتك أنهم يقبلوننى اننى من أسرة صعيدية كبيرة . قال الطبيب : أأنت من الصعيد ؟ من أى مديرياته. قالت: لا ··لا·· بربك يا سيدى هذا يخجلنى يقتلنى بربك دبر لى خلاصى من هذه الحياة كما خلصتنى من الاسر قال الطبيب : لا تخشى شرا مطلقا اننى صعيدى مثلك وسأدبر أمرك بما يكفل عودتك لاهلك وغفرانهم لك وسعادتك بهم خبرينى من أى أقاليم الصعيد ومن أى أسرة· قالت: بربك ياسيدى كن كريما وتمم جميلك معى هيء لى جرعة تبعدنى عن الحياة ·· قال الطبيب : اطمئنى تماما ·· سيعرف أبوك القصة على حقيقتها وسيقدر موقفك وسيرحم ضعفك ··· اطمئنى وثقى بى ·· ألا تثقين بى ·· ألم ترى كيف أنجيتك من الوحش الرهيب ومن المرض الخطير والان أود أن أنجيك من الوهم والخوف وأرد اليك والى أهلك سعادتكم ··· ثقى بى يا فتاة · قالت : ان ثقتى بك وبعطفك لا حد لها ··· لكن ماذا ستصنع انى خائفة انى لا آمن أسرة الصوالح·· ثم انخرطت في البكاء· وقال هو بدهشة كبيرة : الصوالح أأنت من الصوالح عجبا ··· انك قريبتى ·· ان الصوالح في نجع حمادى أنسباؤنا من أبوك ؟ فزاد اضطرابها وقالت: وهذا مما يزيد آلامى قال بالعكس هذا مما يبدد بالفعل كل متاعبك منذ الان قومى نذهب الى أبيك أو دعينى أذهب اليه فأحضره انطقى قولى اسمك واسمه·· اسمك عرفته سوزان قالت: وأبى توفيق · فرد في لهفة توفيق بك صالح ·· قال لها : سنذهب الى أبيك معا ·· لن يكذبنى أبوك ولن يردنى ···! اننى كفء لك

قالت : ماذا تقول ياسيدى اننى لا أفهمك · قال : نعم سيقبلنى أبوك وستقبليننى أنت ·· سأتزوجك ·

فصرخت وقالت : أنت·· أنت أيها السيد النبيل الجليل ·· كلا كلا ·· اننى امرأة·· وامرأة خاطئة بربك كفاك نبلا ولا تدنس حياتك بخاطئة مثلى · أنت في حاجة لزوجة نبيلة مثلك· فضحك وقال : وقد رأيتك كذلك ثقى بى ياسوزان ·· اننى أستطيع أن أسعدك ·· انسى كل شيء الا حبنا وسيبارك أبوك زواجنا ·· وبكت سوزان وارتمت ·· لكن جسدها لم يهو للفراش لان صدر الدكتور فوزى كان رحبا وكان رحيما ···





دعينا نحل مشاكلك

أريد أن أعترف بأنى سأقوم هذا الشهر (بعمل استثناء) صغير فأقدم خطاب الحائرة ع٠م٠ج٠ على ١٥٦ خطابا ينتظرن البحث قبله ولعلكم توافقوننى اذا ذكرت الاسباب فأولاالامر مستعجل وثانيا الحائرة ع تعانى أزمة نفسية شديدة وثالثا المشكلة لها طابع عام ٠٠٠

صديقتنا الحائرة فى السادسة والعشرين من عمرها تحمل دبلوما فنيا (تسعيرته فى الكادر) ١٥ جنيها ٠ تزوجت من رجل مسن غيور فى الخمسين من عمره متزوج من أخرى ، وله ثمانية أولاد يكبرونها ولكنه غنى ٠٠ صاحب أملاك يعطيها مصروفا شهريا ٣٠ جنيها ٠٠ شاذ فى تصرفاته طلقها ثلاث مرات وعائلتها تقول أنه رجل مسكين واقع تحت تأثير أولاده ويحبذون (عمل محلل) وعودتها اليه من جديد وهى مترددة بين ذلك وبين تركه نهائيا والعمل فى الحياة مستغلة دبلومها ٠٠٠

عزيزتى ٠٠ لماذا التردد ولماذا الحيرة ٠٠ هل أنت تريدين العيش فى قبر مظلم أم فى حياة مشرقة ٠٠ ثقى أن لا أمل لك فى حياة مشرقة الا اذا لفظت هذا الرجل المزواج الذى طلقك ثلاث مرات وتريدين الان أن تربطى حياتك به من جديد عن طريق الحيل والترقيع ٠٠ هل تريدين أن يقطع رأسك بعد ذلك لتتأكدى أنه رجل لا يصلح لك ولو كان هو زوجا من ذهب ٠٠٠

ان السعادة أمامك تفتح لك طريق العمل فهيا سيرى فيه والى الامام ٠٠٠

٠٠٠ والان أظن أنكم توافقوننى على هذا الاستثناء ونعود الان الى (الرول) فنبحث مشكلة الانسة ن٠ع٠ محمد بمصر ٠٠٠

هى فى الثامنة عشرة من عمرها طولها ١٥٠سم ووزنها ٧٦ كيلو ٠٠ وهنا مشكلتها انها تعتبر نفسها سمينة جدا وهذا هو ما (ضيق الدنيا فى وجهها) وجعلها تعيش منذ أكثر من ٥٠ يوما على الغداء فقط الذى يتكون من نصف رغيف وقليل من الخضار ٠٠٠

وفى نهاية الخطاب أحس بالانسة ن ٠ تبكى بحرارة وهى تقول : (انى مستعدة لتحمل كل العذاب اذا أدى ذلك الى تخلصى من السمنة٠ ان كل من تقدم لخطبتى أعجبه ولكنه يقول دى تخينة !)

يا عزيزتى ن ٠٠٠ كفكفى دمعك ليست هذه مشكلة تستأهل البكاء والاستعداد لتحمل العذاب ٠٠٠ انك — وافهمى جيدا ما أقول — تتوهمين فى نفسك السمنة فانك بطولك لا تزيدين عن الوزن المطلوب الا بضع كيلوجرامات يمكنك التخلص منها ببعض التمرينات الرياضية التى ينشرها تباعا قسم التجميل ببنت النيل ٠٠ وأؤكد لك أن هذا الوهم المسيطر على نفسك نتيجة صدمة أحد الشبان الذى أراد خطبتك فلما عدل لم يجد سببا يدعيه الا أنك تخينه ٠٠

صديقتى ن٠٠ أنت لست تخينه ٠٠ ان التخينه هى التى فوق المائة وأنت فقط فى السادسة والسبعين !

والمشتركة د٠ ا٠ س بالقاهرة (تلفت نظرنا لاجل حل مشكلتها مع اختها) ٠٠

والبائسة د٠ فى العشرين من عمرها يتيمة الابوين لها معاش شهرى ٩ جنيهات ترفض الزواج أولا لخوفها من الزواج نفسه وثانيا من ضياع المعاش وهى الان تعيش مع أختها الوحيدة المتزوجة من ابن عمها الذى تكفل بتربيتها وتعليمها منذ كانت فى الرابعة من عمرها٠

والان تحس د بأن أختها تغير منها لحسن علاقاتها مع زوجها وكثيرا ما ينشأ بينهما سوء التفاهم بسبب ذلك مع العلم بأن الزوج رجل شريف ٠٠

وأحب أن أقول للصديقة البائسة أنها وهى المتعلمة يجب أن تفهم الوضع فهما حقيقيا وأن تعرف أن حل المشكلة فى يديها هى لا فى يد أختها الجاهلة ٠٠ والحل الوحيد هو أن تترك أختها لزوجها وتعيش بعيدا عنهما لماذا تخاف من الزواج ٠٠ انه مجرد شعور نفسى خاطىء ليس له أساس من الواقع والحقيقة ٠٠ ان رجلا شريفا متعلما وشابة شريفة متعلمة مثلك يستطيعان أن يعيشا تحت سقف زواج سعيد حتى الاعماق فانتهزى أول فرصة تسنح لك لزواج سعيد وضحى بالتسعة جنيهات فانها على أية حال لم تعد تكفى نفقاتك ازاء هذا الغلاء الفاحش ٠٠ أو انطلقى الى العمل فاغرقى نفسك فيه وكافحى لكى تكونى لك حياة مليئة بالحرارة والجهاد ٠٠٠ وثقى أن أختك دائما ستظل محبة لك وزوجها سيظل دائما يحترمك ويحبك حب أب لابنته أو أخ لاخته الصغيرة ٠٠ حطمى دائرة اليأس والظلام التى تحبسين نفسك فيها وانطلقى الى النور والامل ٠٠٠

والصديقة فاطمة ١٠٠ف بالزقازيق يبدو أنها عملية جدا فهى باختصار — تطلب الاجابة عن سؤالين :

الاول : شروط الالتحاق بمعهد الخدمة الاجتماعية ومستقبله ونحن نجيب عليه فنقول بأنه يشترط فى الطالبة أن تكون حاصلة على شهادة التوجيهية أو الثانوية الفنية وأن لا يقل سنها عن ١٧ عاما ولا يزيد عن ٢٤ ويفكر الان معالى وزير المعارف جديا فى ضم المعهد الى جامعة ابراهيم وقصر الالتحاق على الطالبات الحاصلات على التوجيهية ٠٠ والمستقبل أمام الخريجات مشرق وسيزداد اشراقا بتقدم الزمن وتطور الحياة الاجتماعية فى مصر وهن الان يعملن اخصائيات اجتماعيات فى المدارس ووزارة الشئون الاجتماعية كما يقمن بادارة المؤسسات الاجتماعية ٠

هذا عن السؤال الاول أما الثانى فهو عن أى المعاهد العليا — عدا كليات الجامعات — يمكنها الالتحاق بها بعد حصولها على التوجيهية ٠٠ وجواب ذلك انه يمكنك الالتحاق بمعاهد الفنون للمعلمات وهى أقسام منها معهد التربية ومعهد الموسيقى ومعهد الرسم ومعهد الاشغال ٠٠ وعلى العموم ٠٠ مبروك مقدما والى الامام ٠٠

الى الصديقات :

١ — مشتركة بالمحلة الكبرى

٢ — الانسة ع. شلبى بشبرا

٣ — الحائرة ف.ع.ج. بالسويس

٤ — كريمة الحاج عبد الله ع. كفر الزيات

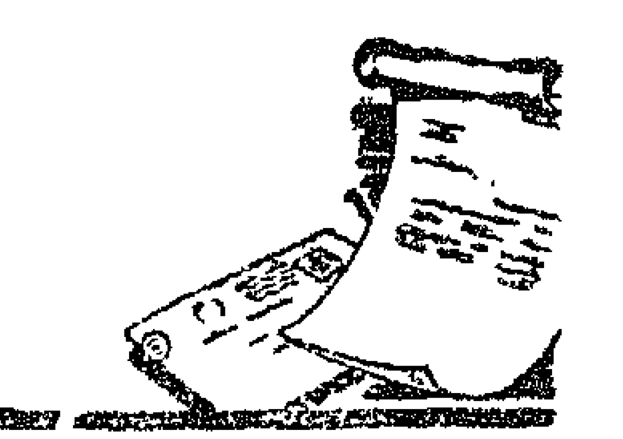
٥ — البائسة هـ. بالاسكندرية

٧ — الحائرة وصاله م. بالاسكندرية

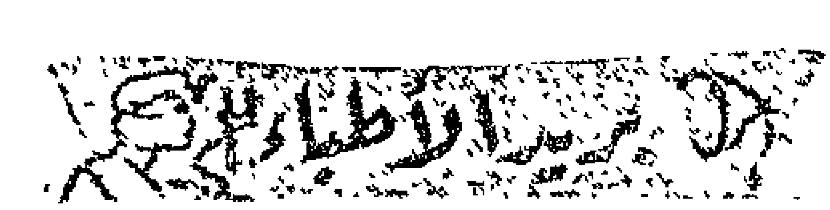
نعتذر عن عدم استطاعتنا بحث المشاكل التى جاءت بخطاباتكن لسبب بسيط وهو ان الخطوط التى كتبت بها لا يمكن ان تقرأ حتى ولو بواسطة اصحابها ٠٠٠

صدقونى اذا سالتكن فى اخلاص : هل هذه الخطابات محررة باللغة العربية ؟!

وفى انتظار اجاباتكن تقبلن تحيات بنت النيل وتمنياتها ٠٠٠







بثينة محمد احمد :
يجب أولا أن تذهبي الى الطبيب ليعرف سبب هذا الافراز الشديد في العرق وليصف لك علاجا داخليا فضعف الجسم يسبب هذا الافراز الشديد أحيانا كثيرة .

حائرة م.م.ع :
لم تقولي لنا في شكواك عن حالة نمو ابنتك منذ سن الثالثة عشرة والرابعة عشرة هل كانت طبيعية أم لا . اننا لا نستطيع تشخيص هذه الحالة على الورق والافضل أن تعرضيها على اخصائي في الغدد.

آنسة حائرة بالمنصورة :
١) سوف تزول آثار هذا الجرح مع الوقت ٢) اياك أن تمسي هذه البثور . نظفيها يوميا بالسكحول النقي ورشي عليها شيئا من بودرة التالك وامتنعي عن أكل التوابل وما اليها .

الحائرة ى.ا. بالقاهرة :
١) يجب أن تعرضي نفسك على اخصائي في أمراض النساء ٢) في هذا العدد من بنت النيل موضوع خاص بالصور عن الشعر فارجعي اليـه .

ا.م.م.ا. بالمنصورة :
١) لم يكتشف الطب مع الاسف علاجا لشيب الشعر . استعملي الحناء بدلا من الدواء الذي ذكرته لنا ان كانت حالتك المالية لاتسمح بشرائه ٢) اطلبي هذا الكريم من أي محل يبيع مستحضرات التجميل ٣) كان على شقيقتك أن تستشير طبيبا في أمراض النساء لان أسباب هذه الحرارة داخلية لا خارجيـة كما هو واضح .

و.ا.م. شبرا :
في هذا العدد موضوع عن قصر القامة فعودي اليه .

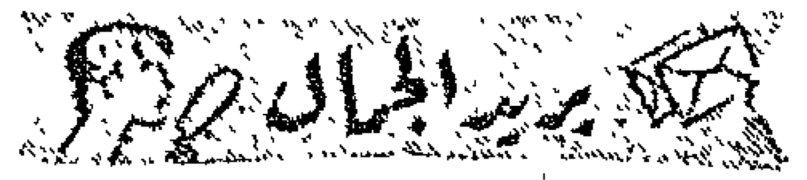
س.م.ا. :
لظهور الدمامل أسباب كثيرة ولا بد من فحص حالتك فحصا دقيقا لمعرفة السبب الحقيقي لهـذه الدمامل . اعرضي نفسـك على اخصائي في الامراض الجلدية .

ن.م. الزقازيق :
لا نستطيع أن نشخص حالتك على الورق ولابد من عرض عينيك مرة اخرى على الطبيب المعالج ان كنت ما زلت تشكين من الحالة التي ذكرتها لنا . اذهبي للدكتور عبود.

الحائرة من بغداد ع.م.د. :
كيف تهملين هذه الحالة ياسيدتي التي لا يستطيع علاجها الا اخصائي في أمراض النساء . وان كانت حالتك المالية لاتسمح بذلك فاننا نعتقد أن في بغـداد مستشفيات ومستوصفات تعالج بالمجان يمكنك التردد عليها . أما الوصفات على الورق بدون كشف قد تضر أكثر مما تنفع فاحذريها .

قارئة حائرة ت.م. مكارم :
في هذا العدد موضوع عن قصر القامة فارجعي اليـه . ولا داعي لهذا اليأس .

ف.ب. ابو قرقاص الفكرية :
اياك والعقاقير البلدية . لاتعملي الا باشارة طبيبك ولا تهملي حالة طفلك . ان الغيرة لا دخل لها في حالة الدوسنطاريا المصاب بها ابنك



السيدة ى. بمصر الجديدة :
لابد من الاقلال من وضع الماكياج على وجهك . لاتمسي هذه الاكياس الدهنية بيديك الا ان كانت مطهرة امسحي وجهك بمحلـول قابض للمسام وهو يباع في الصيدليات وفي محال بيع مستحضرات التجميل أفيديني بالنتيجة .

و.م. بيروت لبنان :
هذا الشعر النابت في وجهك دليل على خلل في افراز الغدد . لابد أن تعرضي نفسك على اخصائي في الغدد أو أن تقومي باستئصال هذا الشعر بالدياترمي عند اخصائي ولو أننا نفضل لك العلاج الاول لانه يعالج الداء من أصله .

آنسة مشتركة بشبرا ف.ا.ج. :
لن يزيد طولك الا ١ سم أو ٢ سم على الاكثر . مارسي الالعاب الرياضية التي تحلو لك وحاولي أن تزيدي وزنك الى السـبعين كيلوجراما فانت رفيعة بالنسبة لطولك ولا شك في أنك في حاجة الى تغذية . اكثري من أكل النشويات والمواد الدهنية . ابتعدي عـن الارهاق خصوصا أثناء تأديتـك للتمرينات الرياضية .

ن.م. بالفيوم :
١) عالجي النقط السـوداء بالطريقة الاتية : عرضيها لبخار الماء ثم اضـغطي على جانبيهـا باصبعيك حتى تخـرج . نظفي موضعها بعد ذلك بالكحول الابيض النقي ٢) جففي يديك ووجهك جيدا بعد غسـلهما . ادهني الموضع المصاب بالقشف بالجلسرين النقي يوميا قبل النوم . امسحي شفتيك بزبدة الكاكاو .

سهير علي . ملوى :
ضعي على بشرة وجهك اللبن الزبادي قبل النوم واتركيه عليها الى أن يجف أزيليه في الصـباح بواسطة الدعك ثم اغسلي وجهك جيدا .

م.م. بطهطا :
لا توجد صبغة في الدنيا لاتزول استعملي الحناء فهي احسـن وارخص صبغة للشعر وطريقـة وضعها معروفة لدى الجميع .

القارئة س.ع. بالاسكندرية :
هذه الحبوب التي تشكين منها هي حب الشباب . وقد كتبنا أكثر من مرة عن طريقة علاجها . امتنعي أولا عن تناول التوابل واحرصي على أن تؤدي امعاؤك وظيفتها بانتظام. اياك ولمس هذه الحبوب بيديك . اغسليها يوميا بالماء الساخن وضعي عليها قبل النوم مسحوق التالك . استمري على هذا العلاج شهرا ووافينا بالنتيجة .

الآنسة ف. حلمي :
١) لابد من عرض نفسـك على اخصائي في العيون ٢) لم تصلنا مع الاسف الصورة التي تشيرين اليها في خطابك .

آنسة س.ج. بالزقازيق :
١) دلكي ذقنك يوميا من اسفل الى أعلى وامتنعي ما أمكن عن تناول النشويات والمواد الدهنية ٢) في هذا العدد موضوع طويل عن العناية بصحة الشعر . عودي اليه .

قارئة أ.ع.س. :
ان طولك دون المتوسط وليس امامك بعد أن جربت كل الطرق التي أشرنا بها عليك أن تعرضي نفسك على اخصائي في العظام . وليس معنى ما نقول ان طولـك سوف يظل على ما هو عليه أي ١٤٥ سم بل انه بلا شك سوف يزيد الى ١٥٠ على الاقل .

آنسة ر.ح. بني حماد :
١) نحن نفضل لك الحنـاء أو صبغة ايمديا للشعر ٢) في هـذا العدد مقال خاص بالشعر فعودي اليـه .

آنسة س. وجدي :
دلكي ساقيك من أعلى الى اسفل وضعيهما في ماء ساخن بقـدر ما تتحملينه

آنسة بتول س. :
١) لاشك في انك في حاجة الى فيتامينات . اعرضي نفسـك على اخصائي في الامراض الجلدية فهناك حقن خاصة لمثل هذه الحالة . لا تعرضي بشرتك لاشعة الشمس ٢) ستنلبي طلباتك قريبا .

ف.س. بشبرا . :
١) لا نعتقد ان زيت اللوز يطيل رمش العين ٢) مشطي شعرك جيدا كل يوم لمدة عشر دقائق ان اردت أن يصبح ناعما .

ن.ف. بالروضة :
١) ان بشرتك لا تحتمل هـذا الذي فعلته ٢) سيعود لون بشرتك الى ما كان عليه بعد وقت .

دلال م.م. القاهرة :
١) لابد من أن تعرضي نفسـك على اخصائي في الامراض الباطنية فضعف الشعر يأتي من ضعـف الجسم في معظم الاحيان ٢) أنت

لست بالقصيرة وسيزيد طولك بمقدار خمسة سنتيمترات . عودى الى الموضوع المنشور فى هذا العدد عن قصر القامة .

د.ع.ب. مصر الجديدة :

١) يمكن اخفاء ضيق الجبهة بنتف الحاجبين من أعلى لا من أسفل . اياك ونتف شعر الجبهة فانه يبدو فظيعا بل حاولى أن تسرحى شعرك الى اعلى مع جذبه الى الخلف بقدر الامكان .

قارئة ح.م. عزبة النخل :

١) هذا الدواء قد يفيد قبل السادسة عشرة ٢) اغمسى اظافرك بزيت الزيتون النقى وقوى جسمك بعمل حقن كالسيوم على يد اخصائى ٣) لايمكن مع الاسف عمل شىء لقدمك واياك والاحذية الضيقة

اقبال م.ا.

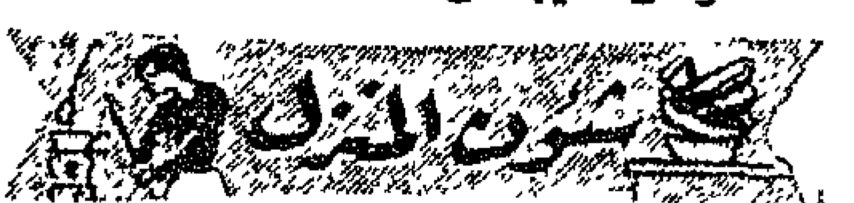
١) مارسى التمرينات الرياضية التى ننشرها فى كل عدد من أعداد بنت النيل وامتنعى عن شرب الماء أثناء تناولك الطعام ٢) دلكى صدرك تدليكا دائريا من الداخل الى الخارج واغمسى فوطة فى ماء ساخن وضعيها عليه واحذرى البرد بعد هذه العملية ٣) ادهنى وجهك بكريم دسم يوميا قبل النوم مع تدليكه جيدا ٤) لايمكن ازالة هذه (الحسنات) الا عند اخصائى فى جراحة التجميل ولا نعتقد أنها تسىء لجمال وجهك ولو كانت كذلك لما سميت (حسنات) !!

قارئة حائرة :

١) لا نعتقد أن هناك فائدة من هذا العلاج ولابد من تقوية جسمك كله ثم دفع الزائد الى الكاحل ٢) سنجيبك الى طلبك قريبا .

طالبة بالجيزة الثانوية :

أفردنا مقالة طويلة لشكواك فعودى اليها فى هذا العدد .



السيدة نعيمة فهمى بأبو تيج :

الكشكشة التى تطلب هى من جهة واحدة أما الجهة الاخرى فهى بسيطة .

مستشيرة طالبة بالسيدة :

١) يمكنك الاكتفاء بمنديل ٢) تمسك الشوكة بالشمال والسكين باليمين ولابد من التمرين على الاكل بالشوكة والسكين بالمنزل ٣) يبدأ عادة بالطعام العادى وينتهى بالحلوى .

سعاد احمد الاسكندرية :

يمكنك الحصول على هذه المجلات من المحلات التجارية التى تقوم ببيع خيوط الصوف لعمل التريكو .

الآنسة ن. مصطفى عين :

سنوافيك بطريقة عمل مربى الفراولة فى العدد القادم .

قارئة باسوان :

١) اتصلى بمكتبة الهلال بأول شارع كامل باشا صدقى بالفجالة القاهرة ٢) الاشتراك بالمجلة خمسون قرشا فى السنة ٣) لا توجد الاعداد ١،٢،٣،٤،٥،٩،٣،١٧،١،٢٦ أما ثمن العدد الواحد من الاعداد الباقية فهو عشرة قروش بما فى ذلك أجرة البريد .

ملكات هوليوود فى عيد الأمهات



(١)

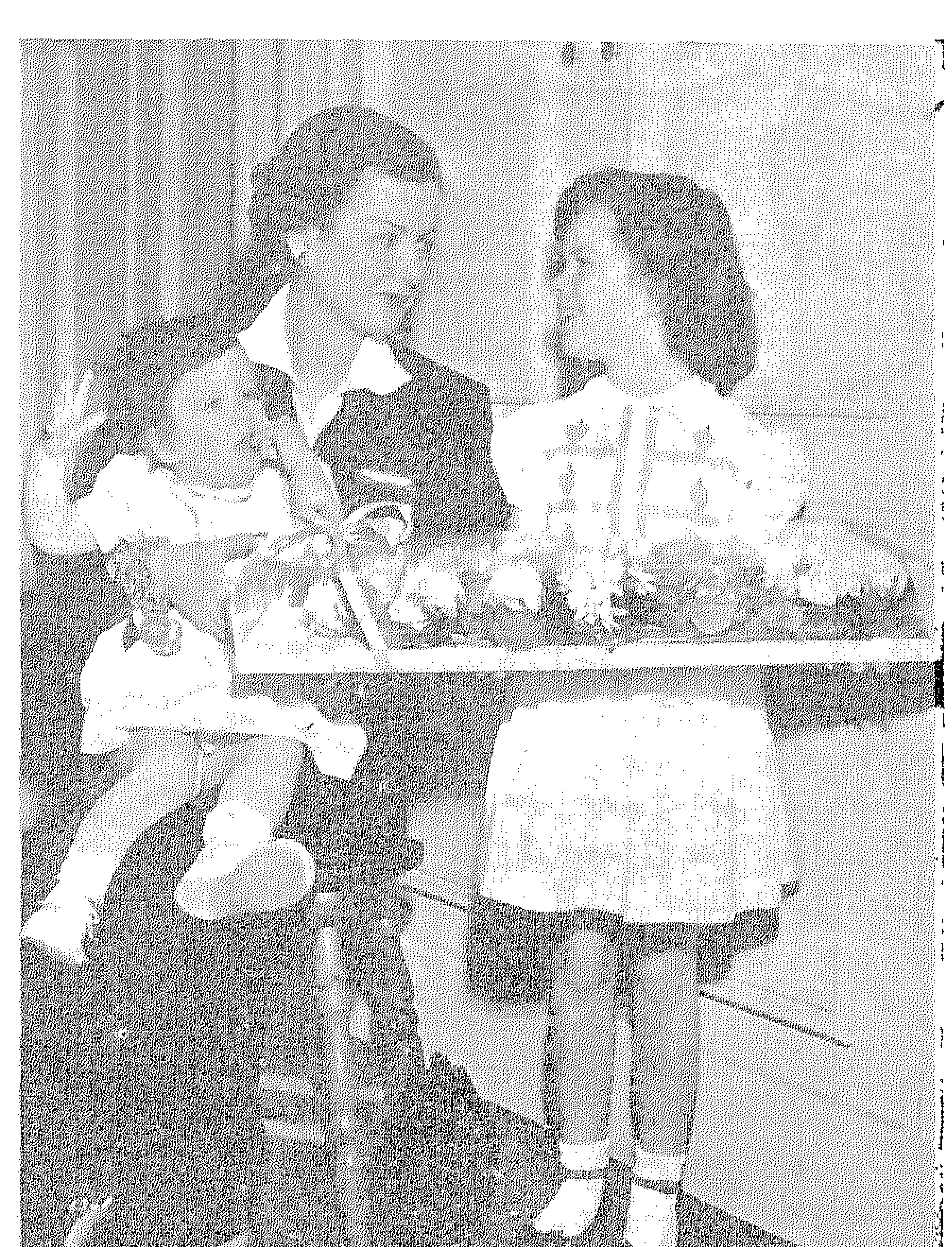
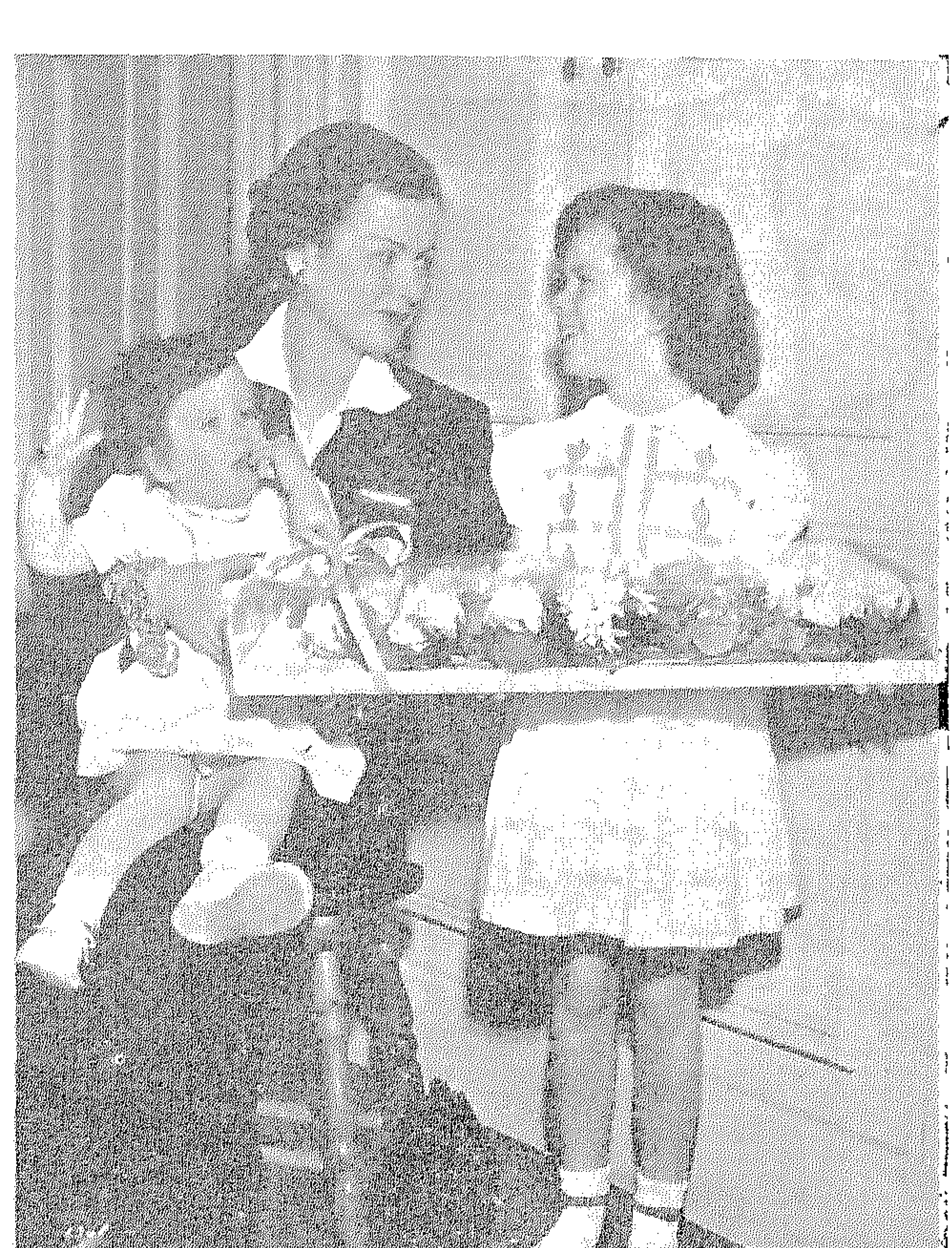
تحتفل أمريكا فى كل عام بيوم الامهات .. وهو عيد تحتفل به فى مصر أيضا بعض طوائف المسيحيين يقدم فيه الاطفال الى ذويهم باقات الزهور ومختلف الهدايا .

وتهتم عاصمة السينما بهذا العيد اهتماما كبيرا وتحتفل به احتفالا بديعا يدخل البهجة والسرور على قلوب الاطفال ويشعر الجميع بالهناءة العائلية الصادقة التى حرم منها أكثر كواكب الشاشة بسبب طبيعة العمل السينمائى الشاق الذى يستنفد كل وقتهم ولفشل أغلبهم فى زيجاتهم ...

انهم فى « يوم الامهات » يستقرون فى بيوتهم ويرتدون الى مجرد آباء وأمهات ، يتقبلون تهانى أطفالهم وهداياهم ويقضون معهم أسعد الاوقات ونحن هنا نقدم ثلاثا من ملكات الشاشة خابت احداهن فى زواجها مرتين وهى جودى جارلاند فقد تزوجت أولا من موسيقار يدعى داف روز وكان هذا الزواج خاتمة لحبهما الذى تحدث عنه العالم طويلا لفارق السن

(٢)



(٣)

اعلى الى اليمين : النجمة السينمائية البارعـة والسباحة العالمية استر وليامز تطعم طفلها بنجى .

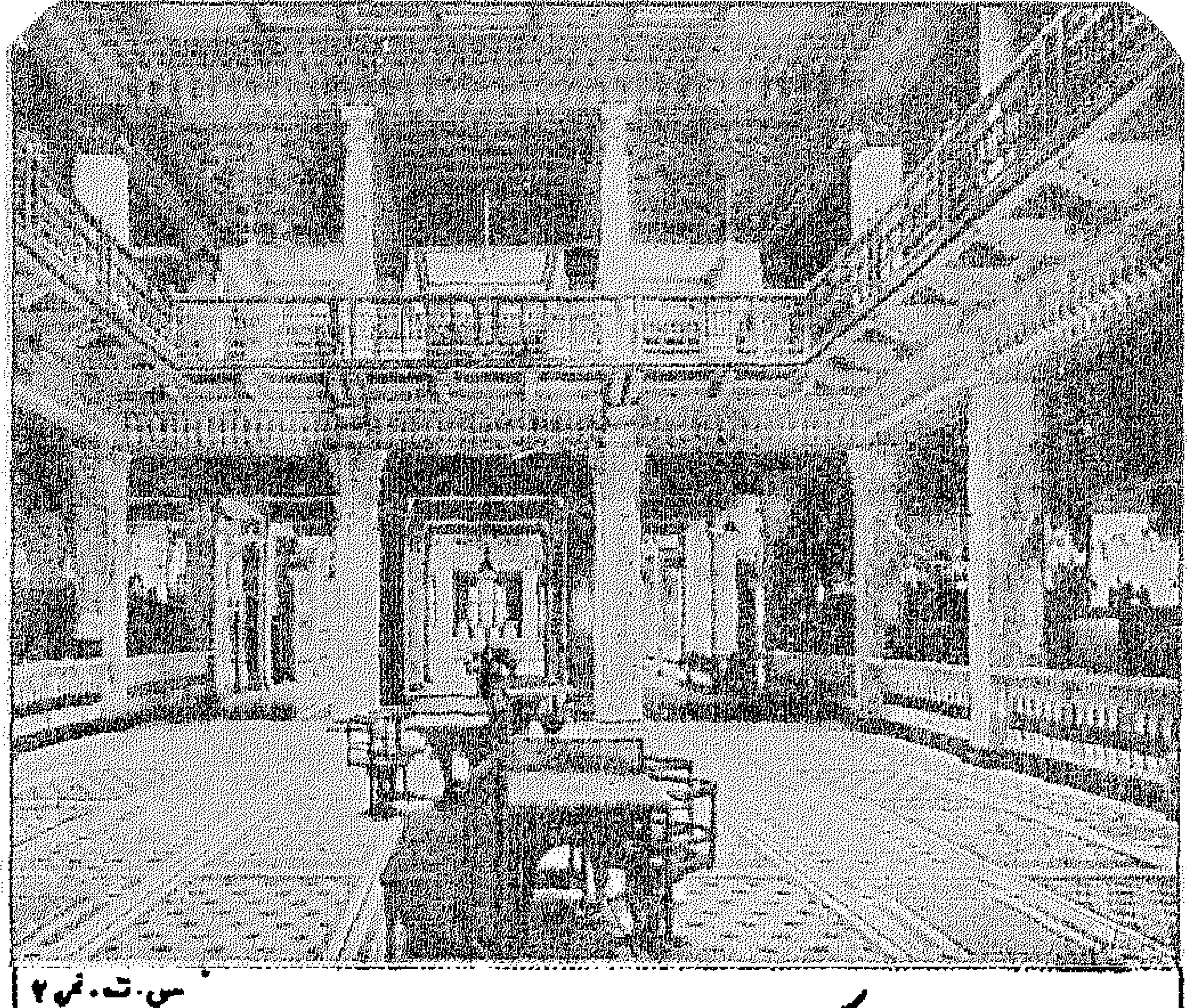
أسفل الى اليمين : الممثلة السينمائية المعروفة جودى جارلند وهى تداعب طفلتها ليزا .

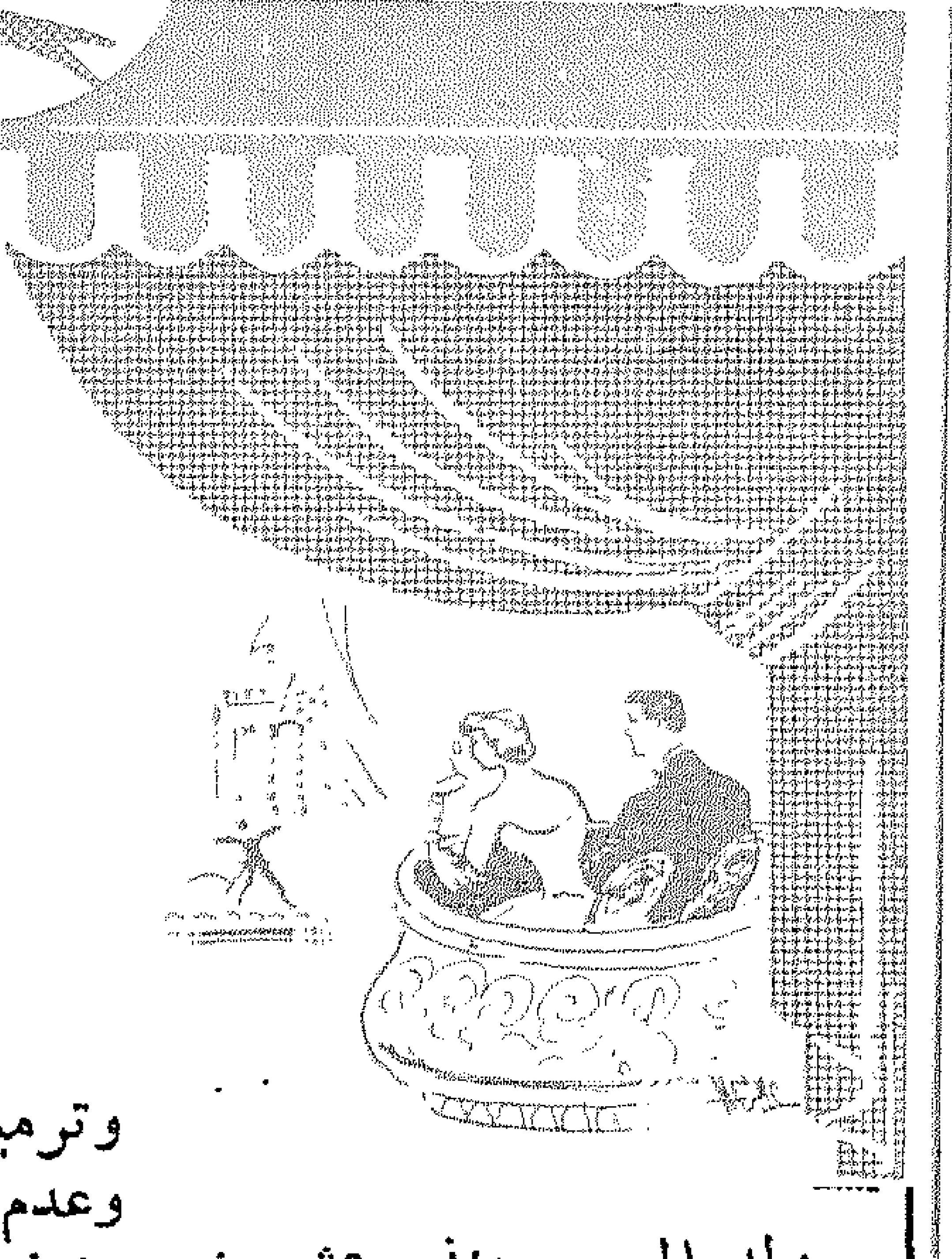
أعلى : تعتبر النجمة السينمائية جون بنيت اما مثالية وها هى ذى بين ابنتيها ستيفانى وانجر بعد عودتها من عملها فى الاستوديو .

بينهما .. ثم تزوجت للمرة الثانية من المخـرج فنشنتى منيللى وأنجبت منه « ليزا » بيد ان هذا الزواج الثانى لم يعمر أيضا . وقد أصيبت جودى بانهيار عصبى شديد وحاولت الانتحار مرتين . وفى الصـورة رقم « ٢ » تشاهد جودى مع ابنتهـا « ليزا » بعـد شفائها من مرضها العصبى .

وتعد السابحة الفاتنـة استر وليامز أما مثالية فهى تكرس كل أوقات فراغهـا لطفليها . وهى فى الصورة «١» تطعم طفلها الاول بنجى بعد سباحـة قصيرة فى حمامها الخاص .

أما جون بنيت فانهـا تتقبل باقة جميلة من الزهور من ابنتهـا ستيفانى وانجر بينما حملت ابنتها الصغرى « شيلى » التى لا تدرك بعد شيئا عن الامهات « صورة رقم ٣ »





خواطر

ولد المسرح منذ عشرين قرنا على الاقل فى حين ان السينما لا تزال فى العقد السادس منعمرها. فالمسرح من حيث ضخامة عمره بالنسبة الى حداثة السينما، يعد جدها الاكبر بلا منازع

وقد وفت السينما لجدها وحفظت عهده منذ مولدها حتى الان واتبعت تعاليمه وشبت معتزة بتقاليده واقتفت آثاره ونقلت عنه العديد من الاشياء

حقا انها تصرفت فيما نقلت عنه بما يتناسب مع طبيعتها ويتمشى مع روحها ويتفق ومجالها ولكن هذا التصرف فى النقل لم يغير سوى المظهر . ومن ذا الذى يستطيع انينكر ان (الرواية السينمائية) لا تزال تتبع قواعد المسرح وتسير على هداه ؟

ان السينما لا تزال تؤمن (بجدها العتيد) ايمانا عظيما وتثق بتجاريبه الطويلة وخبرته التي اكتسبها فى غضون عمره المديد ، فليس بمستغرب مع هذا الايمان وهذه الثقة ان تتخذه مثلها الاعلى وان تحذو حذوه فى الكثير من أمورها .

ولكنها قد تتمرد أحيانا بحكم سنها الغضة وحيويتها العظيمة ، فتثور على جدها وعلى تقاليده وتتهمه بالرجعية وترميه بالعجز وقلة الحيلة وعدم القدرة على التجديد ونبذ ذلك الثوب القديم الذى أبلته القرون ولم يعد ينفع فيه الترقيع أو هكذا تهرف عندما تثور ويتملكها الغضب فيبتسم الجد المجرب المتزن باشفاق ويتطلع اليها بحنان عظيم قبل أن يقول :

ـ مهلا يا ابنتى . انك تتهمينني بالرجعية وتأخذين على قعودى عن التجديد وتسخرين مني ومن حدودى الضيقة ولكنك تجهلين أمورا كثيرة تعلمتها أنا بالتجربة وخبرتها بالممارسة طيلة تلك القرون التى سبقت مولدك السعيد . واعلمي يا ابنتى انه ليس من السهل على أن أنبذ تقاليدى بعد هذا العمر الرذيل ولكن لا تنسى شيئا فاني ، وان كان يخيل اليك أحيانا انى لم أتغير ولم أتبدل منذ ان ولدت وخرجت الى هذه الحياة هاديا ومرشدا وحكيما يعالج شئون العباد ويروى عن الفلاسفة والشعراء والكتاب والمفكرين من شتى العصور والازمان الى يومنا هذا ، قد سايرت الايام وتطورت مع تطورات الازمان قدر طاقتى واستعدادى .. حتى أنت يا ابنتى قد سايرتك فيما لا يضيرنى ولا يخرجنى عن وقارى .

ثم انك تزعمين انك تجددين ، فهل أنت تفعلين ذلك حقا؟ .. وهل أنا قدمت حقا وصرت فى غير زمانى ولم يعد لى نفع بجوارك ؟!

أديرى عينيك فى نفسك وقولى لى ماذا أنت ؟ ! . كلا سأخبرك أنا بذلك حتى أضمن عدم المغالطة .

انك شابة غضة السن ، قليلة التجربة ، العالم كله مسرح لك فى قدرتك أن تصولى وتجولى فيه . والناس جميعا رهن اشارتك وأطوع لك من بنانك .. يتملقونك ويحفون بك ويلغطون باسمك كل صبح ومساء ويبالغون فى الحفاوة بك .. ومع ذلك يا ابنتى فانك لم تستطيعى ان تستغنى بعالمك هذا عن جدك العجوز الذى يزين لك الطيش أحيانا أن تسخرى منه وان تكيلى له التهم بلا روية ولا تبصر .

أى نعم ، لا يزال مسرحى الضيق المحدود، معقد رجاءك ومحط أمالك وقبلتك التى تتجهين اليها كلما أعوزتك الحيل وان كان المفتونون بك يدعون أنك عظيمة الحيلة .. وماذا ينتظر أن يقولوا غير ذلك عن لعوب مثلك ؟

لا يزال مسرحى الضيق الصغير الذى لا يلتقى فيه غير أذكياء الناس هو وحيك والهامك ومدرستك التى تتلقين فيها أصول الفن وقواعد الدراما وتقاليد الرواية وتتعلمين فيه الخطرة والنظرة والمشية والحركة وحسن الالقاء وفن

التعبير . ولا يزال مسرحي الصغير ، اذا قيس بمسرحك العالمي العظيم قبلة رجالك الذين حاولوا كثيرا ومرارا وتكرارا ابعادك عني ولكنهم باءوا بالفشل بعد ان تنكبوا الطريق وتاهوا في أسرار الفن ...

الفن الذي خلقته وابتدعته ووضعت قوانينه وقواعده ورسمت خطوطه .

الفن الذي لم تكتفي بسلبي اياه ولكنك لم تستطيعي صيانته والمحافظة عليه بل جردته من ثوبه الجميل وألبسته ثوبا مهلهلا ثم رحت تدعين انك ابتدعت شيئا وانك خرجت على العالم بفن جديد

يالك من مخدوعة أيتها الصغيرة الحمقاء !!

ولكن ماذا أنتظر غير ذلك من طفلة لم تتعلم الكلام الا منذ خمسة عشر عاما فقط وظلت حتى منتصف العقد الخامس من عمرها خرساء بكماء لا حول لها ولا قوة حتى كدنا نقطع الامل فيها . الى أن حدثت المعجزة . أي والله انها لمعجزة

أما كان الاولى بك أن تتدبرى أمورك وتتفرغى لشئونك بدلا من اثارتي على هذا النحو . انى لم أكن أحب أن أطلق لساني فيك ولكن لا بأس من ذلك وعسى أن تفيقي من سكرتك وأن تعرفي حقيقة قدرك — ورحم الله امرأ عرف قدر نفسه

وأغلب الظن يا ابنتي انك لم تسمعي قط مثل هذا الكلام فالجميع من حولك منافقون يحرقون لك البخور لسبب ولغير سبب . انهم يخدعون أنفسهم بقدر ما تخدعين أنت نفسك .

أخبريني أيتها الجميلة . هل أنت أكثر من خيال .. أضواء وظلال ... خدع وأوهام ؟ ! نعم وايم الله . انك وهم . وهؤلاء الذين يجلسون اليك أكثر من واهمين وأكثر من مخدوعين ولقد كان الاوفق ان نطلق عليك اسما آخر يناسبك ويلائم مادتك — اذا صح ان نسميها مادة . كان الافضل ان يكون اسمك (تاجرة الاوهام) وان يكون اسم زبائنك وعشاقك (طلاب الاوهام) .

واذا لم يكن الامر كذلك ، دليني على قطرة دم واحدة فيك !!!

هيهات أيتها المخدوعة أن تكوني مثلي)

محمد عبد القادر المازني

ثقافة سينمائية

(هذا باب جديد للاجابة على أسئلة القراء الفنية)

• هل هناك فرق بين التمثيل السينمائي والتمثيل المسرحي ؟

الفرق كبير ، فانه في السينما لا يؤدي الممثل دوره دفعة واحدة كما يفعل على المسرح ولكنه يمثل الدور على دفعات كثيرة وبلا ترتيب اذ ان الدور السينمائي يقطع الى عشرات الاجزاء التي يحتل كل جزء منها مكانه الخاص في السيناريو وكل جزء من هذه الاجزاء التي يتكون من مجموعها الدور يصبح بالنسبة للممثل وحدة قائمة بذاتها ، وتعطى اللون الخاص بها . وهو لا يستطيع ان يمثل هذه الاجزاء بترتيب ورودها في السيناريو ، وانما يمثلها حسب العمل في الديكورات — والديكور هو المكان الذي تدور فيه بعض حوادث القصة . والديكورات أي المناظر لاتشيد في الاستوديو بالترتيب وانما تشيد بالاسلوب الذي يسهل العمل ولا يعرقله . وعندما يتم تشييد منظر من المناظر فان جميع المشاهد التي تقع في هذا المنظر تلتقط بغض النظر عن عدم تسلسلها . وهكذا ترى ان الممثل في السينما يؤدي دوره مقسطا وبلا ترتيب .

والممثل أمام الكاميرا لا يتمتع بالحرية التي يتمتع بها حين يمثل على المسرح وهو لا يمثل بارادته وانما يعمل بارادة المخرج ويخضع خضوعا تاما لمقتضيات الشاشة وعلى ذلك فانه من الخطأ ان نقول ان الممثل السينمائي يستطيع ان يندمج في دوره فان هذا الاندماج مستحيل لانه يجب ان يتوفر للاندماج تأدية الدور كاملا وهذا مستحيل في السينما كما أسلفنا . ولكننا نستطيع ان نقول انه أجاد تأدية الدور . وقد يكون في وسعنا ان نقول انه اندمج في تمثيل مشهد من المشاهد أي في وحدة قائمة بذاتها من الدور .

أما في المسرح فان الممثل يسهل عليه الاندماج لانه يؤدي الدور معتمدا على نفسه وعلى شخصيته .

وكل ما يطلب من الممثل السينمائي ان يفهم دوره جيدا وان يدرس علاقته بأدوار الاخرين وان يفهم ما ينبغي عليه عمله حين يقف أمام الكاميرا ويمثل المشاهد التي يتألف منها دوره .

« ميم »

قريبا

بدار

سينما مترو

بالقاهرة



خدعة غرامية

هذا فيلم جديد بالالوان الطبيعية للسابحة الفاتنة استر وليامز يروي قصة غرامية ممتعة تتخللها الاستعراضات المائية الرائعة والفكاهات الجميلة وشتى المواقف المرحة والموسيقى الشجية ويتقاسم بطولتها مع استر وليامز مجموعة ممتازة من ألمع كواكب الشاشة أمثال فان جونسون جون لاند وبولا رايموند وهو من اخراج روبرت ز. ليونارد وستقدمه جولدوين ماير قريبا على شاشة دارها سينما مترو بالقاهرة .

الفكرة المعذبة

عجيب أن نجد أفلامنا كلها تدور حول محور واحد وبطريقة واحدة وكأن كل مخرج يحاول أن ينزل الى مستوى معين لكى يجتذب اليه الجمهور • وسيقال ان كلامى هذا معاد قد استنفد معناه ولكن الحقيقة ان الذى دفعنى الى هذا اننى وجدت ان أكثر أفلامنا تدور كلهـا حول فكرة واحدة وهى أن يحب شاب فتاة ثم يتزوجها فى النهاية !! وفى غضون ذلك قد تجرى حوادث لا يعتبرها المخرج ذات أهمية بالنسبة للموضوع السابق بل أكثر من هذا فان بعض الراقصات أصبحن ذوات أسهم مرتفعة لا لشىء الا لان المنتجين أصبحوا فى هذه الايام لا يستسيغون خروج فيلم من البلاتوه الا اذا حشروا فيه رقصات لا تمت الى الفن بصلة ولكن كل هدفها اثارة الغرائز •

أما ما دفعنى الى كتابة الكلام السابق هو اننى شاهدت بعض أفلام خلال الشهر السابق ووجدت فيها أفكارا انسانية رائعة فمثلا شاهدت فيلم « **الحقد** » وفيه كان هم المخرج ابراز فكرة انسانية بديعة وهى استهجان النفور الذى يوجد الان بين السود والبيض فى أمريكا وبين هذا وذاك كانت تجرى حوادث حب ليس فيها اسفاف ولكنها كانت ابرازا لعاطفة الحب النبيلة • وقد أبرز لنا المخرج الفكرة السابقة فى صورة تجعل الانسان يخرج من الفيلم وكله ايمان بعدم وجود الفروق الاجتماعية وبأن من تسىء اليه اليوم قد تأتى تحت رحمته غدا ويكون فى يده القضاء عليها ولكن يأبى نبله أن ينحدر الى هذا المستوى فيعفو الاسود عن ذلك الابيض الذى سامه العذاب •

وثمة فيلم آخر عرضته سينما راديو وهو (غزاة المدينة) والفيلم يجزم بأن كل من يحاول أن يعتلى سلم الشهرة بغير أساس سيخر صريعا دون شك وانه جدير بالانسان أن يقنع بطلب قوته ويسعى فى سبيل الشهرة مركزا جهوده فى المعرفة وأصولها حتى اذا أصبحت نفسه ذات قيمة بدأ يعتلى سلم المجد بأقدام راسخة حتى يصل الى القمة

وانى أخشى أن يقال عنى متحيز للافلام الاجنبية لايمجد ما هو مصرى ولكن ماذا سيقول هؤلاء اذا علموا أن النصيب الاكبر من كلامى يدور حول مسرحية الخيانة العظمى التى قدمتها الفرقة المصرية فى عهدها الجديد تلك المسرحية التى أعتبرها ملائمة لمقتضى الحال فهى قصة شخص كان يتاجر فى الاسلحة وقد تواطأ مع أحد أعداء بلاده وأخذ يستورد منه أسلحة فاسدة يقدمها لجيش بلاده • وتشاء الاقدار أن يكون ابن هذا التاجر ضمن ضباط الجيش فيخر صريعا بسبب تلك الاسلحة الفاسدة وهنا يستيقظ ضمير التاجر فيقتل العدو وينتحر هو تكفيرا عن اثم ارتكبه فى حق وطنه •

هذه قصة فماذا لو أتتنا السينما بأمثالها وماذا لو قدمها لنا المنتجون بدل تلك الفكرة المهلهلة • ان الجمهور حينئذ سيخرج ونفسه مليئة بالايمان بالوطن والمثل العليا

فتحى محمد عبده

وداعاً يا غرامي

تحفة الموسم

توزيع وانتاج : ستوديو مصر

فاتن حمامه
عماد حمدي
عباس فارس
زينب صدقي

اخراج
عمر جميعي

تصوير
محمد عبد العظيم

حالياً
بسينما
ستوديو
مصر


AIR FRANCE
اير فرانس